弾腿

张文广

广东科技出版社

封面设计　郑海明

统一书号 44182·141

定　价 0.35　元

弹　　腿

张文广　编著

广东科技出版社

内 容 提 要

弹腿是我国武术传统拳术之一，五十年代初期，已列为全国武术表演比赛的项目。许多武术名家教授拳术，都以它作为基础课程。本书是全国武术协会副主席、北京体育学院教授张文广继《散手拳法》又一发掘传统武术遗产之作。

弹腿功架完整，造型朴实，发力勇猛，一路一法，简单易学。通过弹腿的练习，既可增强腿部力量和速度，又可培养人们的体力、耐心、灵巧度和身体的协调能力。本书介绍的是十路弹腿，按每路套路的动作、手型、步型、腿法逐一阐述，并附分解图式，使读者便于自行练习。

弹 腿

张文广 编著

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 2.25印张 20,000字

1985年7月第1版 1985年7月第1次印刷

印数 1—71,000册

统一书号14182·141 定价0.35元

序

弹腿是我国武术传统拳术项目之一，历史悠久，在民间广泛流传，为人们所喜爱。为了发展它的特点和作用，根据国家体委一九七九年关于挖掘、研究、整理民族文化——武术遗产的指示精神，张文广教授将弹腿套路进行研究整理，付梓刊行。

弹腿有十路弹腿、十二路弹腿、六路弹腿等，本书介绍的是十路弹腿。

十路弹腿动作简单易学，造型朴实，一路一法，快速有力，功架完整，每路都是直来直去，左右对称，是一项很好的武术初级套路练习，也是学习武术、练好武术的基础。过去很多武术名家教授拳术，多以它作为基础课。

张文广教授现任中国武术协会副主席、北京体育学院教授兼武术部名誉主任。他从小就拜山东著名武术家常振芳为师，最初学的就是弹腿，到现在已经五十多年了。他将五十多年来学习、研究和教授弹腿的经验进行总结，并作示范表演，把连续动作分解拍摄成照片，编绘成图，加以文字说明，写成这本书。爱

好武术者参照图文认真练习，可以无师自通。当然，如果在有经验的教师指导下进行练习，那成效必定更大。

最后要说明的是：这本书是根据十路弹腿连贯练习的顺序进行整理和重新编排的，与过去一些介绍弹腿的著作不同。读者在练习时，要注意上一路与下一路之间动作的过渡，使之衔接得更紧密，一气呵成，使动作连贯，更富美感。

郑　树　荣

一九八三年

目　　录

简　述

弹腿是我国武术传统拳术项目之一，它是以屈伸性腿法（弹腿、踹腿）为主的拳术练习。因其要求发腿快速屈伸，挺膝绷脚面，力达脚尖，形似弹簧，故名弹腿。

弹腿在我国有悠久的历史。根据戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》的记述，提到一些拳术名家擅长技法时，就有“李半天之腿”的记载，这就是说李半天善腿法。传有歌云：“手似两扇门，全凭腿打人”，“弹腿四只手，人鬼见了也发愁”。这些都说明腿法的技术特点和在攻防格斗中的重要作用。弹腿动作发力勇猛，快速有力，功架完整，是武术基础训练的重点项目，也是学习武术、练好武术的前提。“练拳不练腿，如同冒失鬼”，这充分说明了它的重要性。新中国成立后，弹腿被列为全国武术表演比赛项目，深受人民群众的喜爱。实践证明，通过弹腿练习，既能增强腿部力量和速度，又可培养人们的体力、耐力、灵巧度和身体的协调能力。

分类及特点

弹腿按其套路区分，是有多种的。目前流传于民间的则有十路弹腿、十二路潭腿和六路弹腿三种。

十路弹腿在回民中流传甚广。这种腿法，发腿快速，腿屈伸与胫平，从歌诀中可看出它的特点：

头路冲扫似扁担，二路十字巧拉钻。

三路劈砸倒拽梨，四路撑滑步要偏。

五路招架等来意，六路进取左右连。

七路劈盖七星式，八路碰锁跺转环。

九路分中掏心腿，十路叉花如箭弹。

十二路潭腿，据说起源于山东龙潭寺，也有说起源于河南省潭家沟，故名潭腿。这种腿法，发腿不过膝，又名寸腿。

六路弹腿是在上述两种腿法的基础上，由国家体委领导、组织有关武术工作者集体编写而成的。

方法及要点

弹腿动作简单易学，造型朴实，一路一法。每路弹腿都是直来直去，左右对称，既可单个动作练习，也可整路连贯练习，还可视场地大小成趟练习（即一直练到头再练回原处）。就其形式可分单练和对练两种，对练又名弹腿对接。在自学弹腿时，最好三人一小组，一人念动作说明，一人作动作，一人观察，发现动作与说明不相符时，即时提出改正。

在教授弹腿时，应先教基本方法，待学者基本掌

握步型、手型、腿法之后，再教套路。亦可边教基本方法，边教套路。注意简单动作要完整地教，连贯动作或难度较大的动作要作分解式教，这样学者才容易掌握。

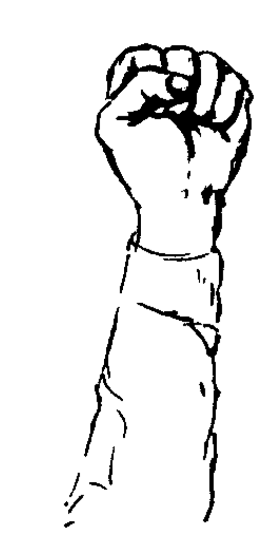
注意问题

在练习前，应先做些身体各部位的放松活动，待关节、韧带适应动作时，再行练习。练习中要由慢到快，逐步用力，切忌动作过猛。练习结束后，要适当做些身体各个关节的放松活动，如振臂、抬腿、体前后屈、体转等，以恢复疲劳。

基 本 动 作

手型

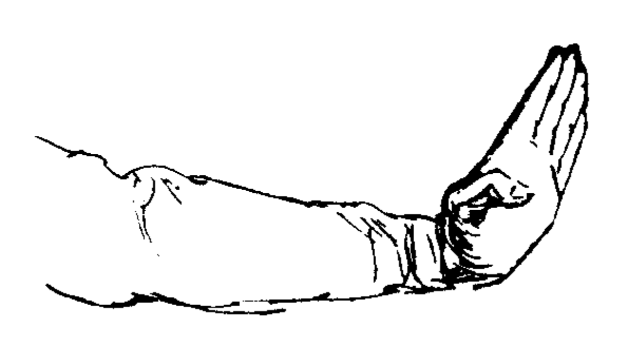
1、拳


图1

动作：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节（图1）。

要点：拳要握紧，手腕伸直。

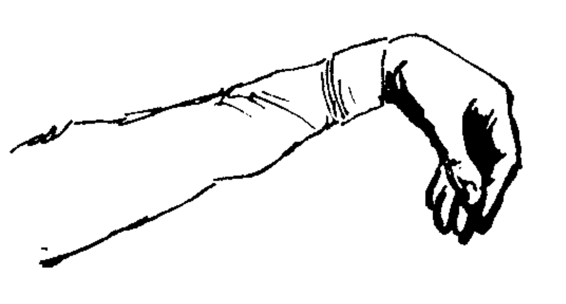
2、掌


图2

动作：四指并拢伸直，拇指弯屈紧扣于虎口处（图2）。

要点：四指并紧，手腕上挠。

3、勾


图3

动作：四指并拢勾屈，拇指捏在食指与中指第一指节，屈腕(图3)。俗称“凤眼钩”。

要点：拇指、食指、中指捏紧，用力屈腕。

步型

1、弓步

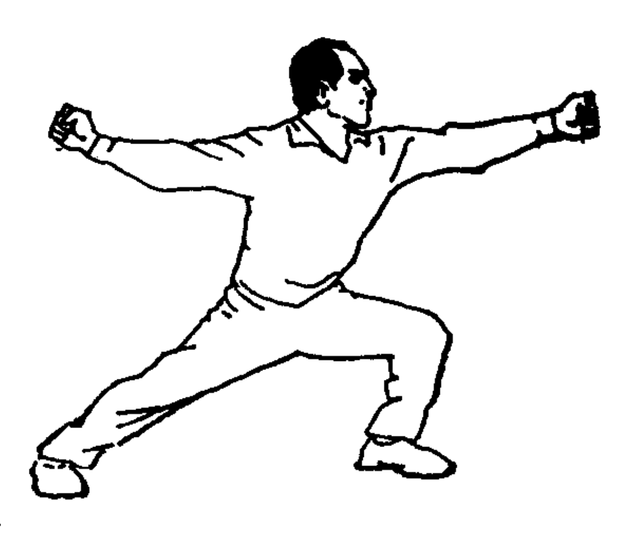


图4

动作：左脚向前一步，脚尖微内扣，左腿屈膝前弓，膝与脚尖垂直。右腿挺膝伸直，脚尖内扣。上体斜对前方，两眼向前平视。两手握拳，两臂前后平举，拳眼向上（图4）。弓左腿为左弓步，弓右腿为右弓步。

要点：前腿弓，后腿绷，挺胸，塌腰，沉髋。

2、丁步



图5

动作：两腿屈膝半蹲，右脚全脚着地，左脚脚掌着地，左膝贴于右膝处，重心落于右腿上。右手握拳，右臂侧平举，拳眼向上，左手扶于右肩窝处，眼看右侧（图5）。

左脚掌着地为左丁步，右脚掌着地为右丁步。

要点：挺胸，塌腰，虚实分明。

3、歇步

动作：两腿交叉半蹲，左脚全脚着地，脚尖外展。右脚前脚掌着地，膝部贴近左小腿外侧。右手握拳，右臂右侧平举，拳眼向上，左手扶于右肩窝处。眼看右侧（图6）。



图6

要点：挺胸，塌腰，两腿靠拢并贴紧。

4、虚步

动作：两脚前后开立，右脚尖外展，右腿屈膝半蹲。左脚脚尖虚点地面，脚面绷平，脚尖稍内扣，膝微屈，重心落于右腿。左手勾，左臂前下举，勾尖向下，右掌扶于左肘窝处。眼向前看（图



图7

7）。左脚在前为左虚步，右脚在前为右虚步。

要点：两腿虚实分明。

5、仆步

动作：两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，臀部接近右小腿，右脚全脚着地，脚尖和膝关节外展。左腿挺直平仆，脚尖里扣，全脚掌着地。右手握拳抱于腰间，左掌举于右胸前，眼看左方（图8）。仆左腿为左仆步，仆右腿为右仆步。

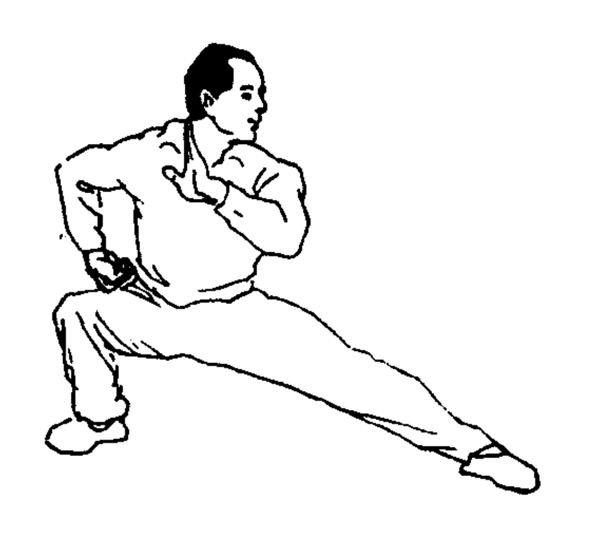


图8

要点：挺胸，塌腰，沉髋。

腿法

1、弹腿

动作：两手叉腰，右腿屈膝提起，大腿与腰平，小腿下垂，脚面绷直。眼向前看（图9之①）。右腿

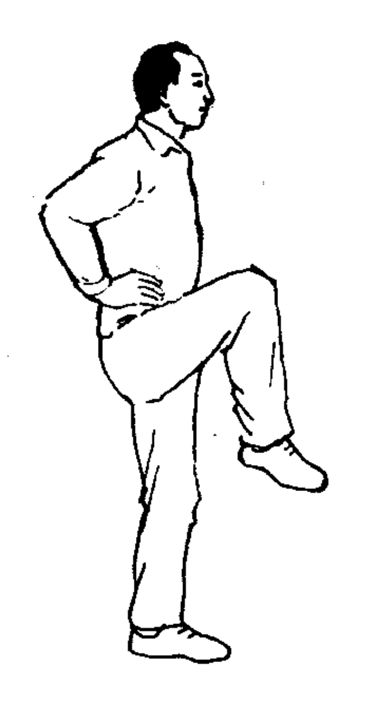
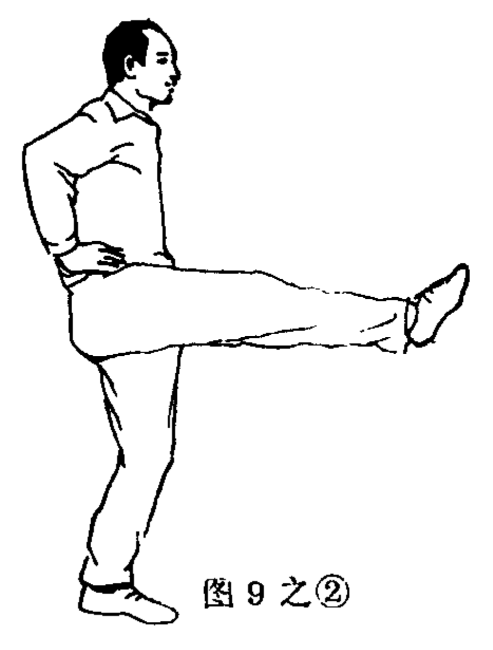


图9之①

迅速猛力挺膝，右脚向前平踢（弹击），力达脚尖。大腿与小腿成一直线，高与腰平，左腿伸直或微屈支撑体重。眼向前看（图9之②）。


图9之②

要点：挺胸，直腰，脚面绷直，收髋。弹击要有寸劲（即爆发力）。

2、侧踹腿

动作：右腿伸直支撑体重，左腿屈膝左侧抬起，脚尖斜上勾，两臂屈举于胸前，眼看左侧（图10之①）。左脚跟用力向左侧上方踹出，高于胸平。上体向右微侧倾，同时两臂左右分举，眼看左侧（图10之②）。


图10之①


图10之②

要点：挺膝，开髋，猛踹，力达脚跟。

套路动作名称

预备式

并步站立

预备动作

1、上步对拳

2、弓步抱拳

3、弓步冲拳

第一路　冲扫腿

1、左屈肘

2、右横拳

3、右砸拳

4、右弹腿

5、弓步冲拳

6、右屈肘

7、左横拳

8、左砸拳

9、左弹腿

10、弓步冲拳

第二路　踢打腿

1、上步提膝盖打

2、转身弓步冲拳

3、弓步冲拳

4、弹腿冲拳

5、弓步冲拳

6、弹腿冲拳

7、弓步冲拳

第三路　抡劈腿

1、上步提膝盖打

2、转身弓步冲拳

3、转身盖打

4、转身弓步冲拳

5、抡臂劈拳

6、右砸拳

7、右弹腿

8、弓步冲拳

9、转身盖打

10、转身弓步冲拳

11、抡臂劈拳

12、左砸拳

13、左弹腿

14、弓步冲拳

第四路　撑滑腿

1、上步提膝盖打
2、转身弓步冲拳
3、仆步摆掌
4、搂手推掌
5、弹腿击掌
6、弓步击掌
7、插步穿掌
8、滑步推掌
9、仆步摆掌
10、搂手推掌
11、弹腿击掌
12、弓步击掌
13、插步穿掌
14、滑步推掌
15、仆步摆掌
16、搂手推掌

第五路　架打腿

1、上步提膝盖打
2、转身弓步冲拳
3、左架打
4、右砸拳
5、右弹腿
6、弓步冲拳

7、右架打

8、左砸拳

9、左弹腿

10、弓步冲拳

第六路　撩击腿

1、上步提膝盖打

2、转身弓步冲拳

3、仆步搂手撩掌

4、右砸掌

5、右弹腿

6、弓步插掌

7、仆步搂手撩掌

8、左砸掌

9、左弹腿

10、弓步插掌

第七路　砸击腿

1、上步提膝盖打

2、转身弓步冲拳

3、右砸左冲拳

4、左架打

5、右砸拳

6、右弹腿

7、弓步冲拳

8、左砸右冲拳

9、右架打

10、左砸拳

11、左弹腿

12、弓步冲拳

第八路 转环腿

1、上步提膝盖打

2、转身弓步冲拳

3、弓步冲拳

4、弹腿击掌

5、丁步冲拳

6、丁步十字手

7、侧踹

8、弓步冲拳

9、弹腿击掌

10、歇步冲拳

11、歇步十字手

12、侧踹

13、弓步冲拳

第九路 架踢腿

1、上步提膝盖打

2、转身弓步冲拳

3、虚步十字手

4、跳踢

5、弓步双推掌

6、虚步十字手

7、跳踢

8、弓步双推掌

9、虚步十字手

第十路　箭弹腿

1、上步提膝盖打

2、转身弓步冲拳

3、虚步按掌

4、上步穿掌

5、箭弹腿

6、弓步冲拳

7、虚步按掌

8、上步穿掌

9、箭弹腿

10、弓步冲拳

收势

1、上步提膝盖打

2、转身弓步冲拳

3、并步按掌

4、并步站立

动作说明

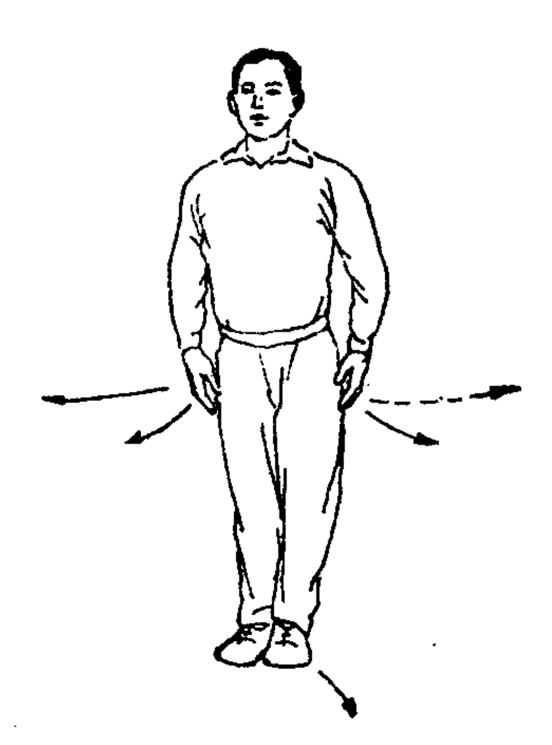


图11

预备式

并步站立（图11）。

预备动作

1、上步对拳

动作：左脚向左前方一步，左腿支撑体重，右脚掌着地。同时两手左右分开，眼向前看（图12之①）。右脚向左脚并步，身体直立。同时两手握拳，两臂由两侧向前平举，拳心向下，臂直与肩平，两拳之间约两拳距离。眼向前看（图12之②）。

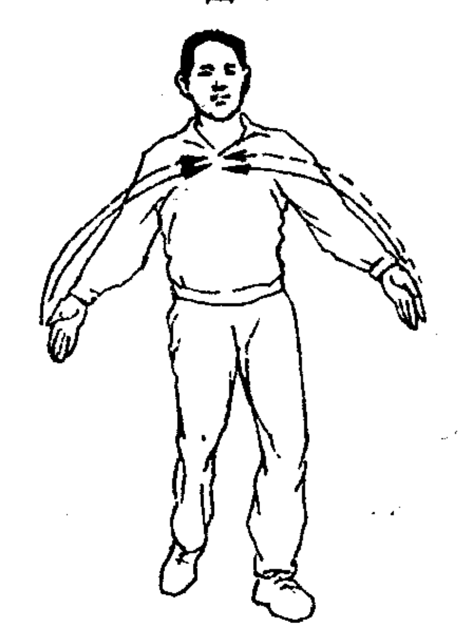
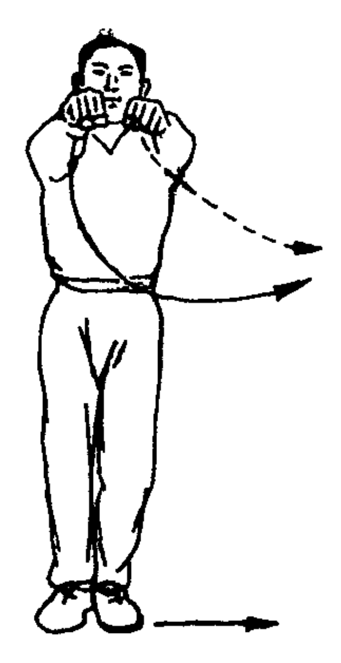


图12之①



正面观　　　　侧面观

图12之②

2、弓步抱拳

动作：左脚向左侧跨一步，身体左转，成左弓步。同时两拳翻转，拳心向上，由前向下向左弧形抱拳左侧方，拳心向内，两肘向下。眼向前看（图13之①）。两拳屈抱于胸前，眼向前看（图13之②）。

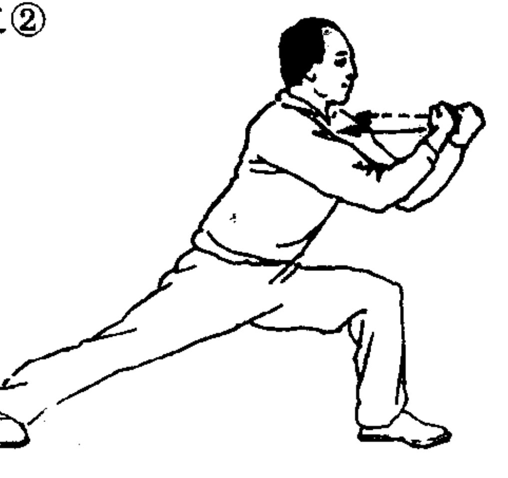


图13之①

要点：挺胸，塌腰，前腿弓，后腿绷紧。

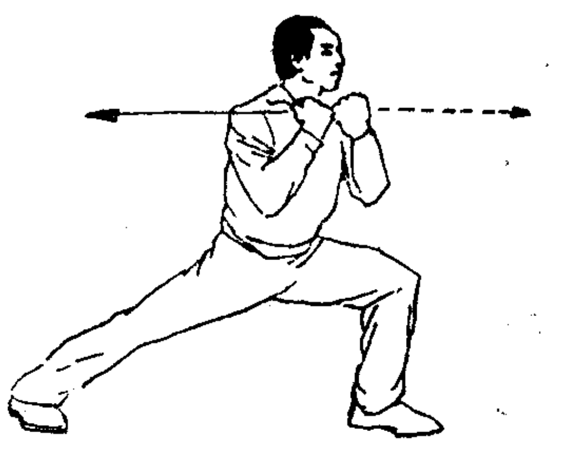


图13之②

3、弓步冲拳

动作：左右拳向前后平冲，臂直与肩平。拳眼向上，两拳微内扣，眼看前方（图14）。

要点：挺胸，塌腰，前腿弓，后腿绷，沉肩。

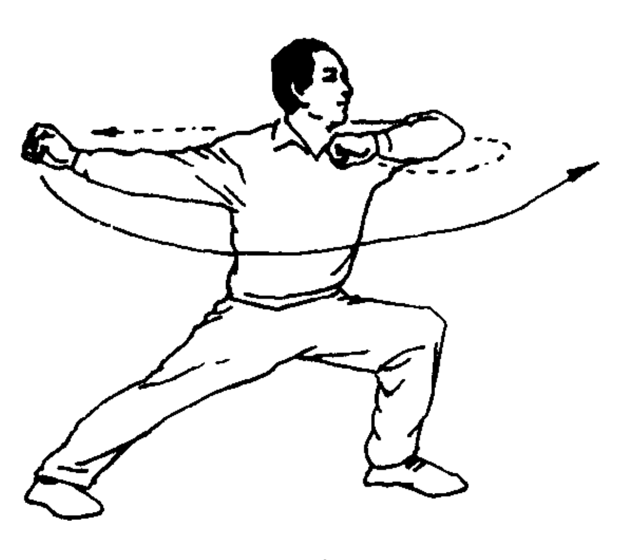

图14

第一路　冲扫腿

1、左屈肘

动作：左小臂向内平屈，拳心向下，左肘尖向前，眼向前看（图15）。

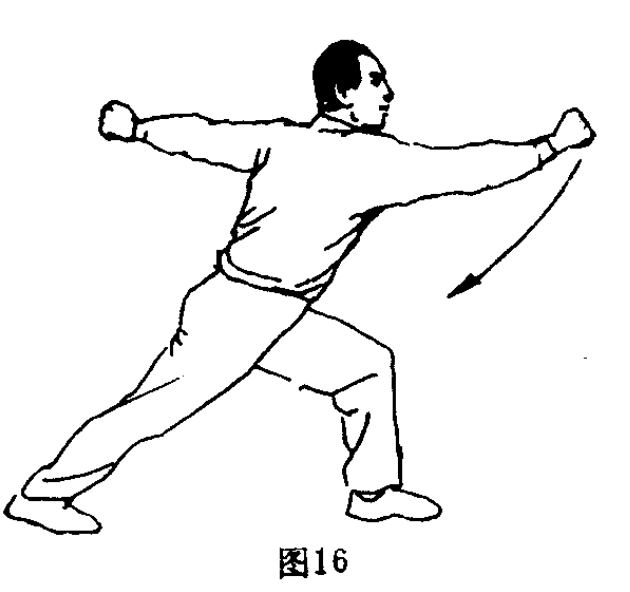
要点：左小臂平屈，身体其它部位不动。


图15

2、右横拳

动作：左脚不动，身体左转，右脚微微右滑。同时左小臂用力向左后弧形横扫，右臂伸直由后向右向前用力横扫，两臂前后伸直，拳眼向上，眼向前看(图16)。

要点：以腰部转动带


图16

劲两臂横扫，沉肩，塌腰，前弓腿，后绷腿。

3、右砸拳

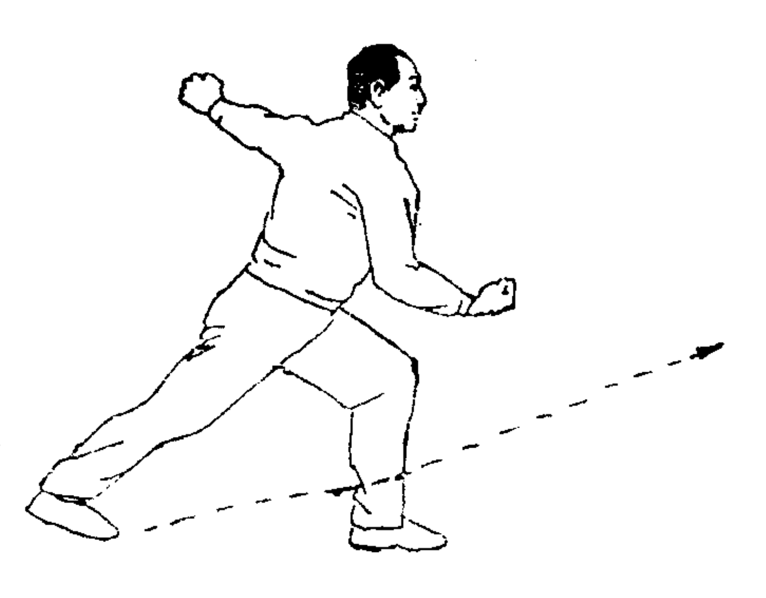


图17

动作：右拳翻转拳心向上，以拳背为力点向下砸击，右大臂夹紧，小臂平，眼向前看(图17)。

要点：砸击用力(即爆发力，寸劲)。

4、右弹腿

动作：右脚蹬地，左脚伸直支撑体重。同时右腿屈膝提起，随即迅速猛力挺膝，右脚向前平踢(弹击)，力达脚尖。大腿与小腿成一直线，高与腰平，脚面绷直，眼向前看(图18)



图18

要点：弹击要有寸劲(即爆发力)。

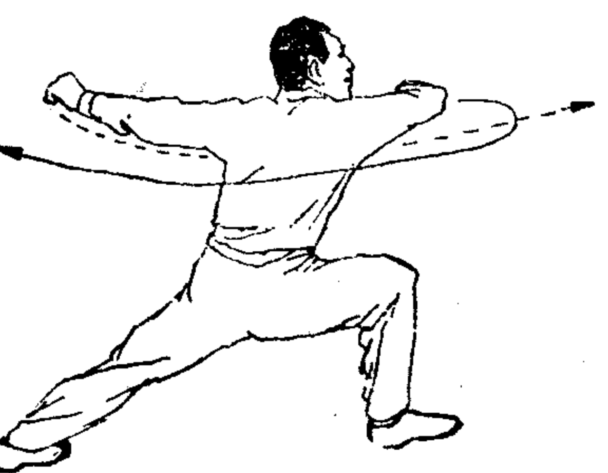
5、弓步冲拳

动作：右脚向前落地，成右弓步，同时右拳

用力向前平冲，臂伸直，拳眼向上，眼看前方（图19）。

要点：挺胸，塌腰，沉肩，前腿弓，后腿绷紧。


图19

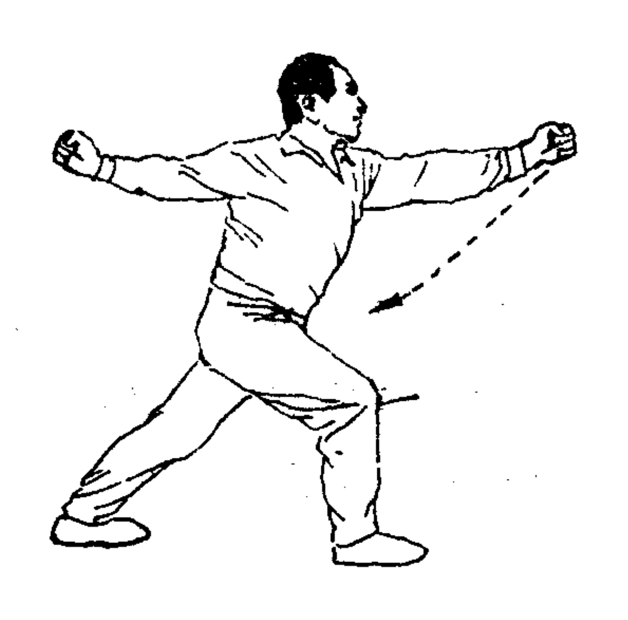

图20

6、右屈肘

动作与要点同图15，惟动作相反(图20)。

7、左横拳

动作与要点同图16，惟动作相反(图21)。


图21

8、左砸拳

动作与要点同图17，惟动作相反(图22)。

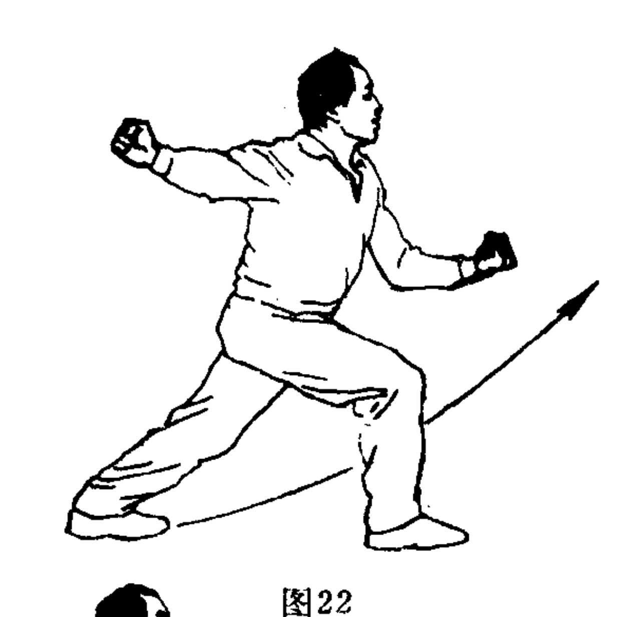


图22

9、左弹腿

动作与要点同右弹腿，惟动作相反(图23)。

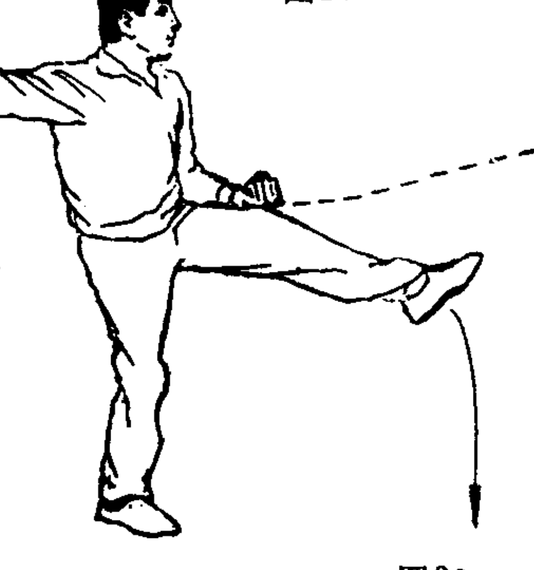


图23

10、弓步冲拳

动作与要点同图19，惟动作相反（图24）。

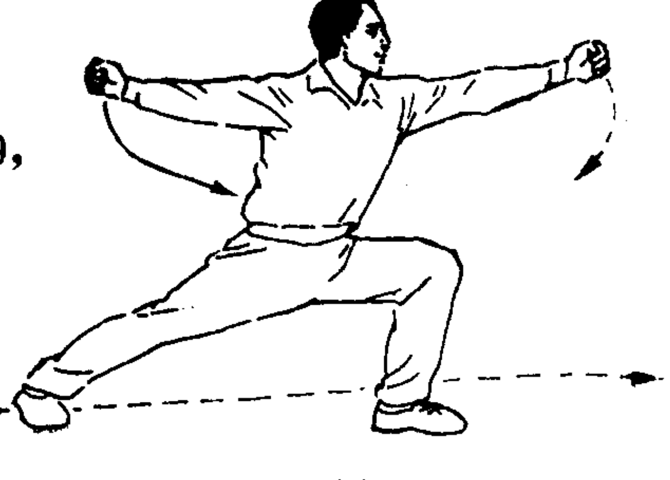


图24

第二路　踢打腿

1、上步提膝盖打

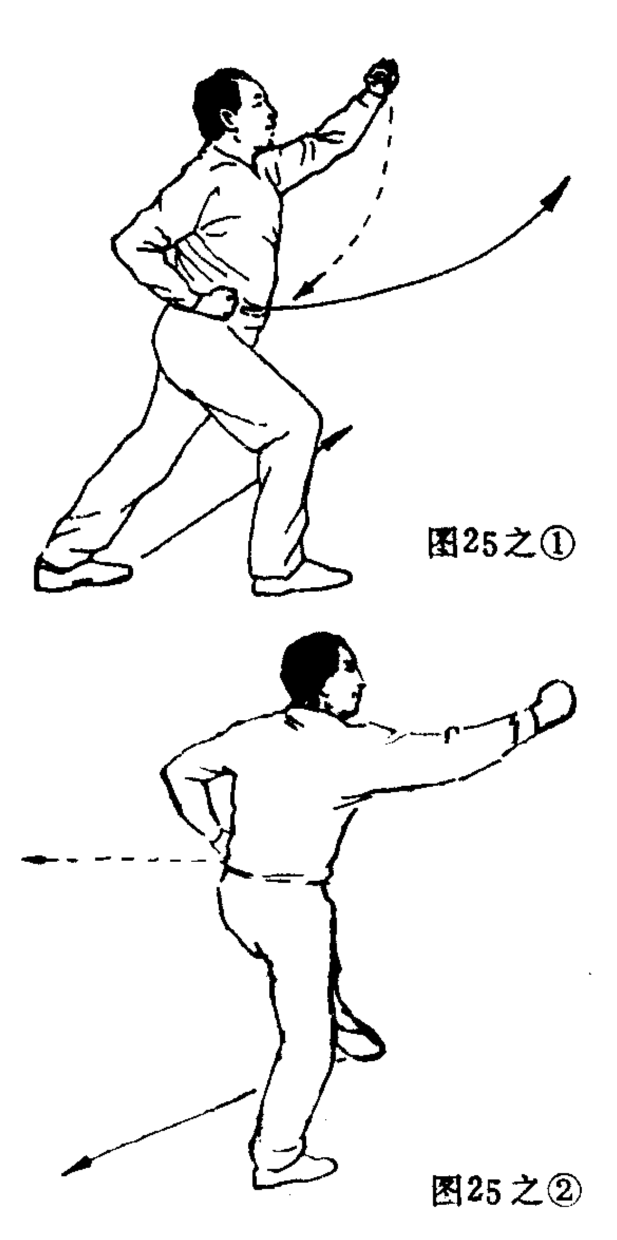
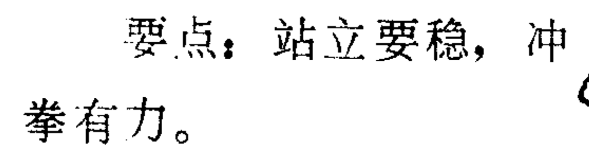


图25之①

图25之②

动作：右脚向前一步，右腿屈膝前弓，同时右拳收至腰间抱肘，左拳由后向上向前弧形盖举，左臂弯屈，左拳心斜下，高与头平。眼向前看（图25之①）。左脚蹬地，右腿支撑，左腿屈膝提起，身体左转。同时左拳收至腰间抱肘，右拳向前猛冲，拳眼向上，臂与肩平。眼看前方（图25之②）。



要点：站立要稳，冲拳有力。

2、转身弓步冲拳



图26

动作：身体左转，左脚向前落地，成左弓步。同时左拳向前猛冲，拳眼向上，两臂成平形，眼向前看（图26）。

要点：前腿弓，后腿绷，挺胸，塌腰，冲拳有力。

3、弓步冲拳

动作：身体左转，右脚向右微微滑进。同时右拳经腰间向前猛冲，拳眼向上，右臂直与肩平。左拳收回腰间抱肘，拳心向上。眼向前看（图27）。

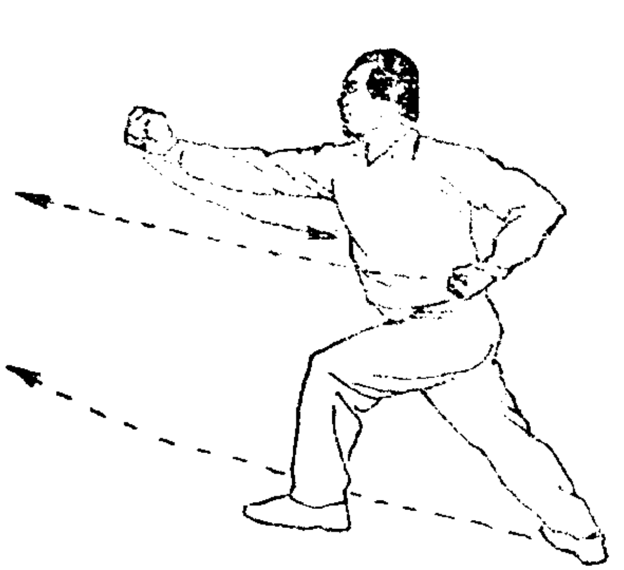


图27

要点：前腿弓，后腿绷，挺胸，塌腰，冲拳有力。

4、弹腿冲拳

动作：右脚蹬地，左腿支撑体重，右腿屈膝提起，随即迅速猛力挺膝，右脚向前平踢（弹击）。力达脚尖，大腿与小腿成一直线，高与腰平，脚面绷平。同时左拳向前猛冲，拳眼向上，臂直与肩平。眼向前看（图28）。

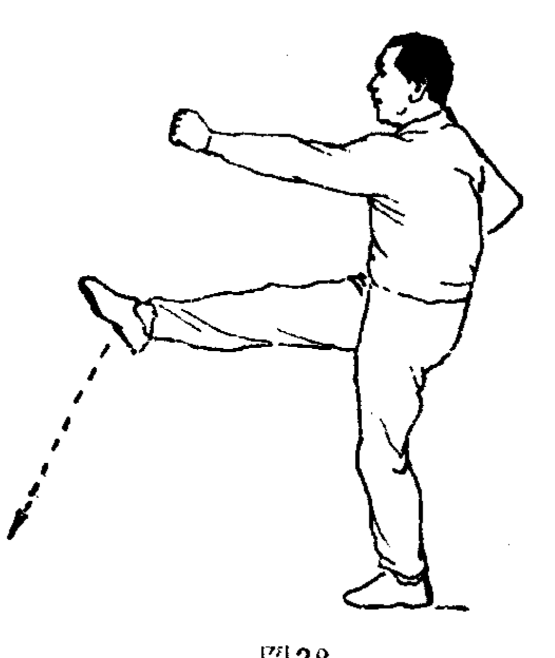


图28

要点：支撑腿要稳，踢腿有力。

5、弓步冲拳

动作：右脚向前落地，屈膝前弓。左拳前冲，拳眼向上，左臂与肩平。眼向前看（图29）。

要点：右腿弓，左腿绷，挺胸，塌腰。

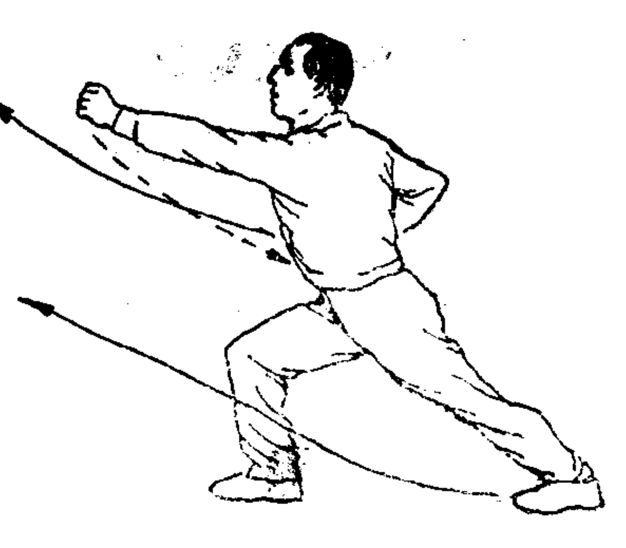
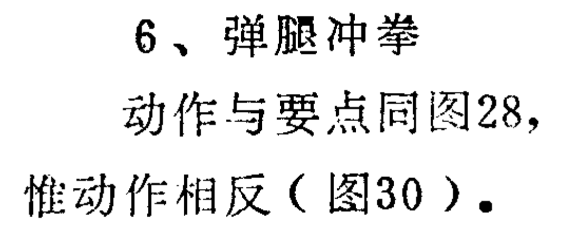


图29



6、弹腿冲拳

动作与要点同图28，惟动作相反（图30）。

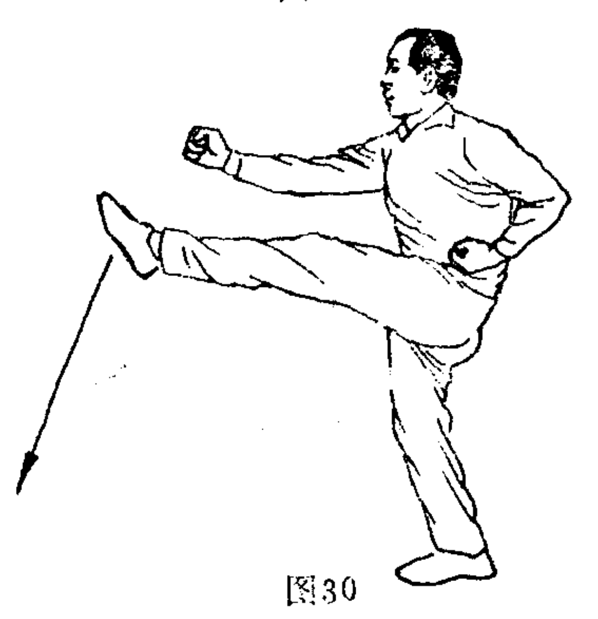


图30

7、弓步冲拳

动作与要点同图29，惟动作相反（图31）。



图31

第三路　抡臂腿

1、上步提膝盖打

同图25之①、之②。惟方向相反（图32之①、之②）。

图32之①

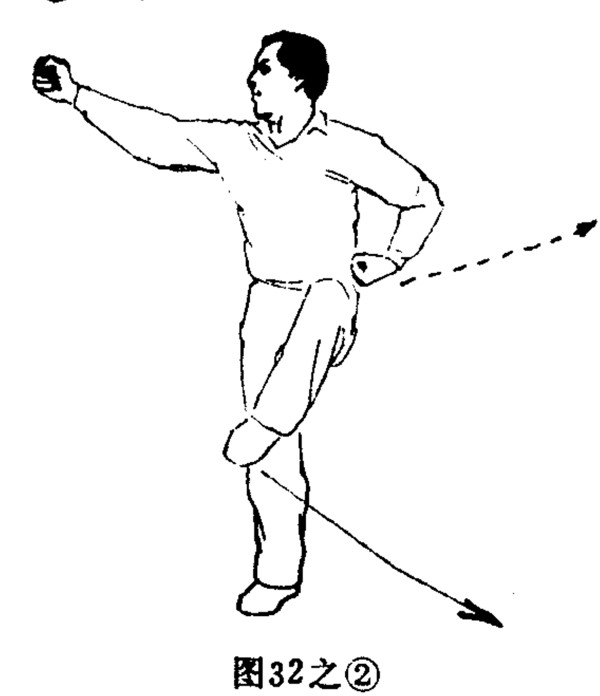


图32之②

2、转身弓步冲拳

动作与要点同图26，惟方向相反（图33）。

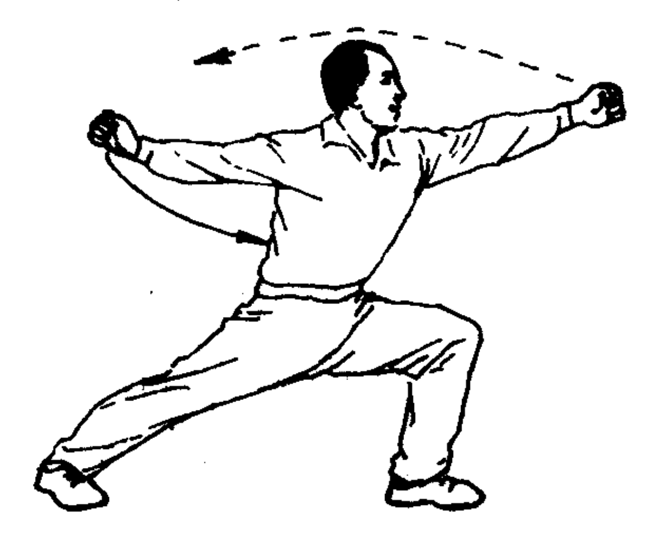


图33

3、转身盖打

动作：左脚蹬地，身体右转，右腿屈膝前弓。同时左拳由前向上向右后弧形盖压，拳心向下，拳高与头平，左臂弯屈。右拳收至腰间抱肘。眼向前看（图34之①）。左拳向前向下弧形收至腰间抱肘，拳心向上，右拳向前猛冲。拳眼向上，臂直与肩平。眼看前方（图34之②）。

要点：右冲拳在左臂弧形下落同时用力击出。

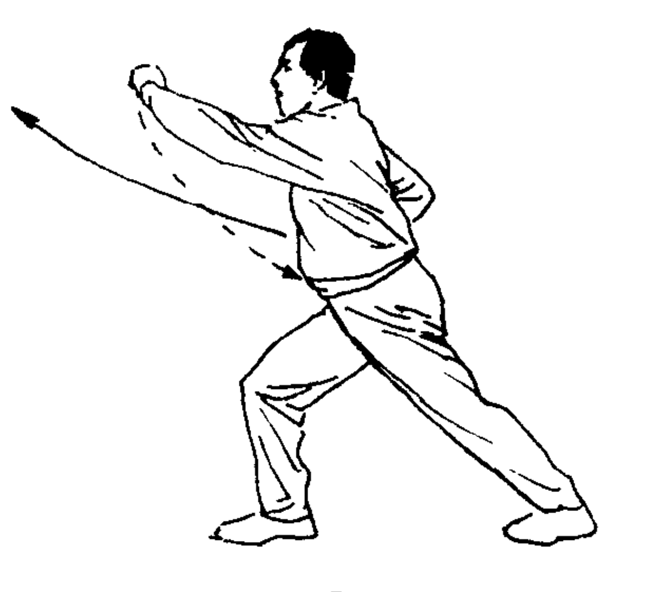


图34之①

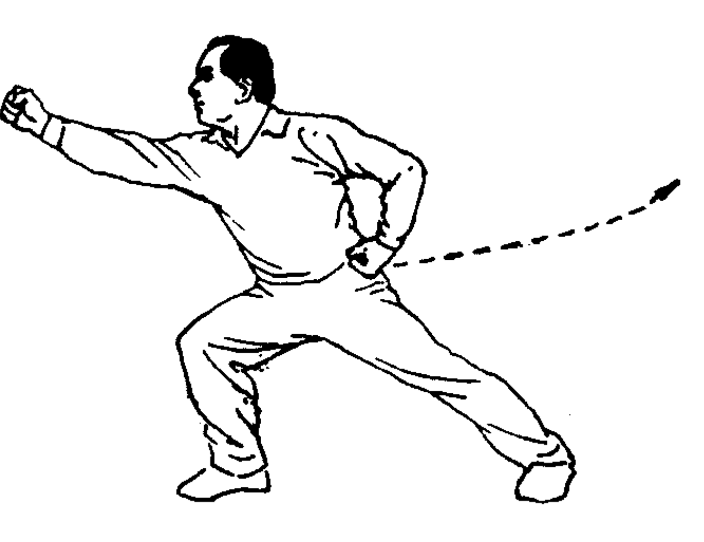


图34之②

4、转身弓步冲拳

动作：右脚蹬地，身体左转，成左弓步，左拳由腰间向前猛冲，拳眼向上，两臂直与肩平。眼看前方（图35）。

要点：转身要快，冲拳有力。

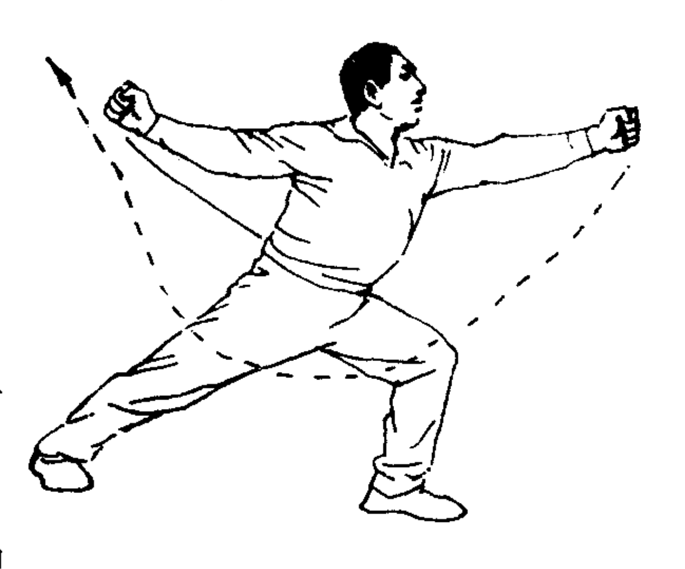


图35

5、抡臂劈拳

动作：左脚蹬地，身体右转前倾，右腿屈膝前弓，成右弓步。同时左拳由前向下向右后弧形抡举，左拳举于头前上方，右臂下垂。眼看右后方（图36之①）。右脚蹬地，身体左转，成左弓步。同时左拳由右向上向左下弧形抡举于身体左后方，拳眼向上，臂直与肩平，右拳由下向右向上向左弧形抡劈，拳眼向上，臂直与肩平。眼看前方（图36之②）。

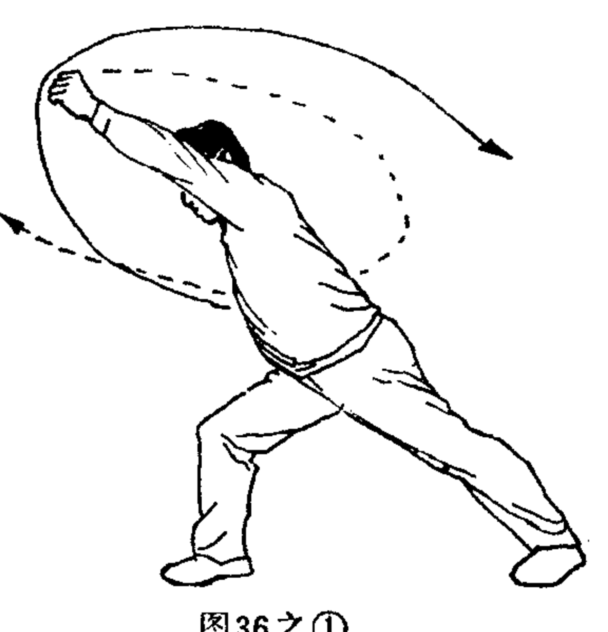


图36之①



图36之②

要点：转身要快，抡劈有力。

6、右砸拳

动作与要点同图17（图37）。

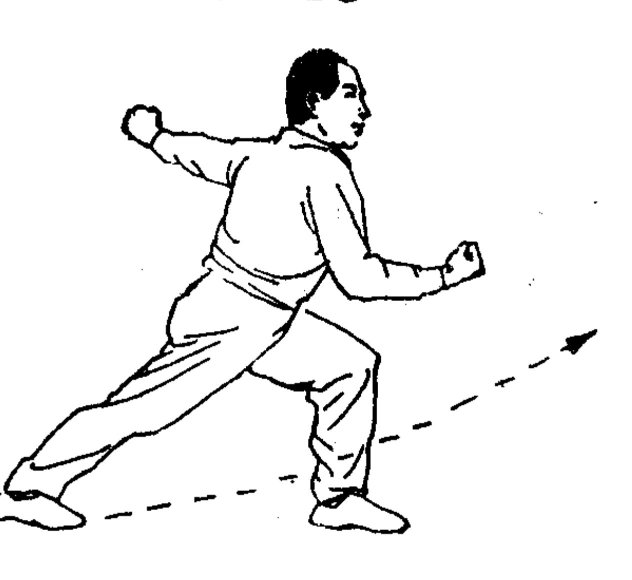


图37

7、右弹腿

动作与要点同图18（图38）。

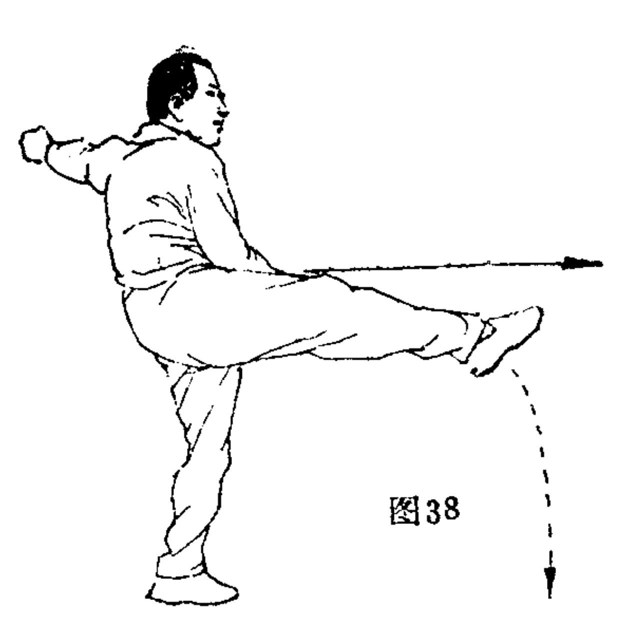


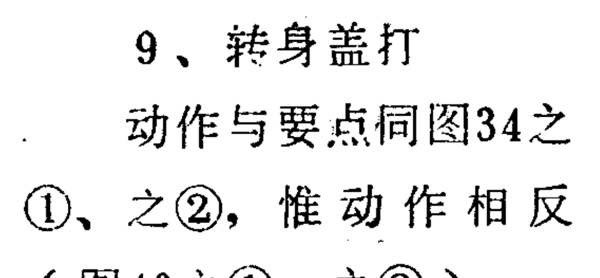
图38

8、弓步冲拳

动作与要点同图19（图39）。



图39



9、转身盖打

动作与要点同图34之①、之②，惟动作相反（图40之①、之②）。

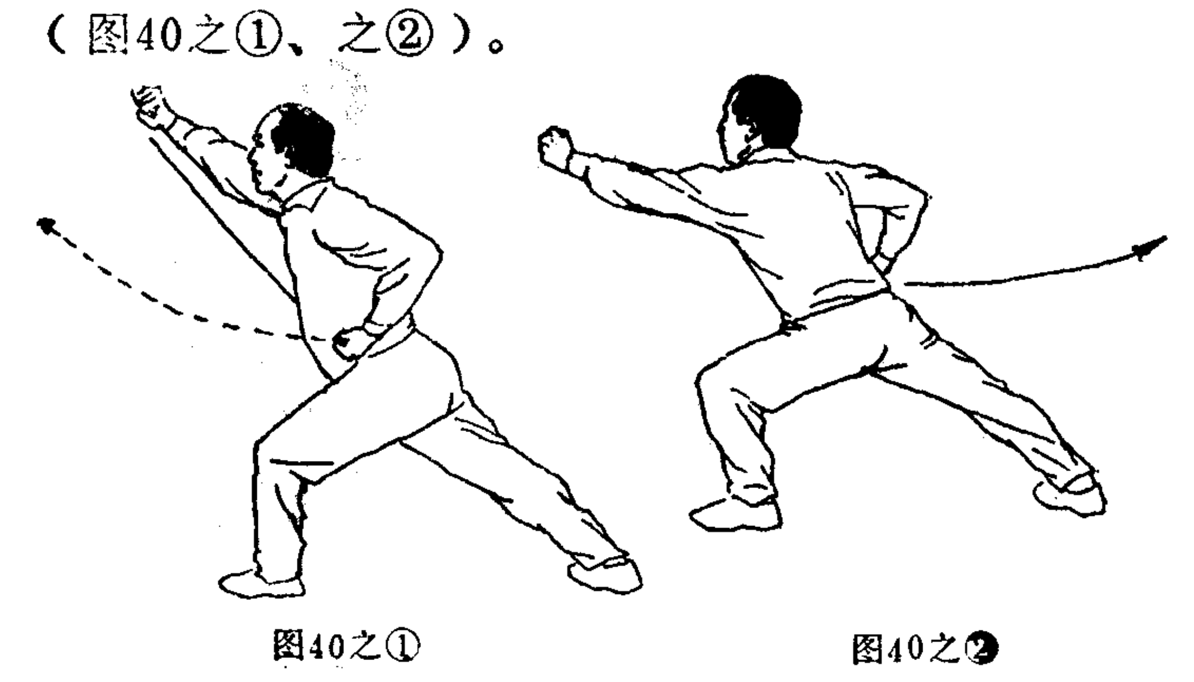


图40之①　　图40之②

10、转身弓步冲拳

动作与要点同图35，惟动作相反（图41）。



图41

11、抡臂劈拳

动作与要点同图36之①、之②，惟动作相反



（图42之①、之②）。



图42之①

图42之②

12、左砸拳

动作与要点同图17，惟动作相反（图43）。



图43

13、左弹腿

动作与要点同图18，惟动作相反（图44）。

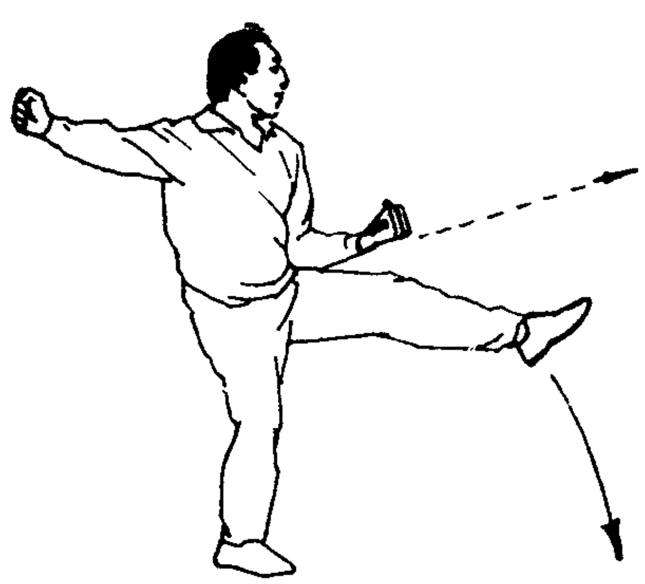


图44

14、弓步冲拳

动作与要点同图19（图45）。

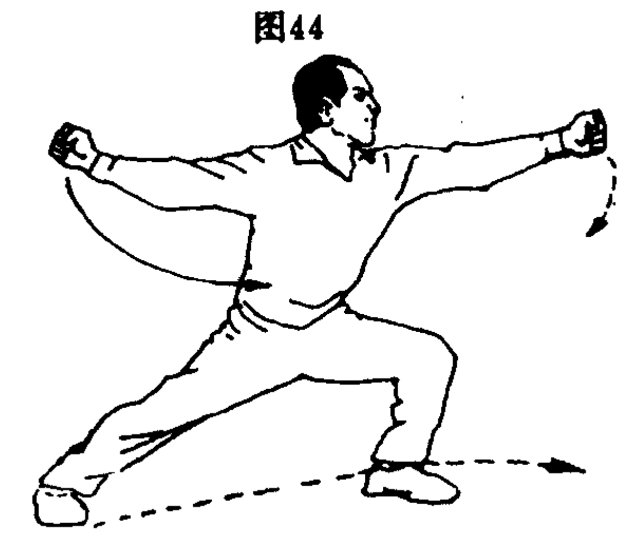


图45

第四路　撑滑腿

1、上步提膝盖打

动作与要点同图25之①、之②（图46之①、之②）。

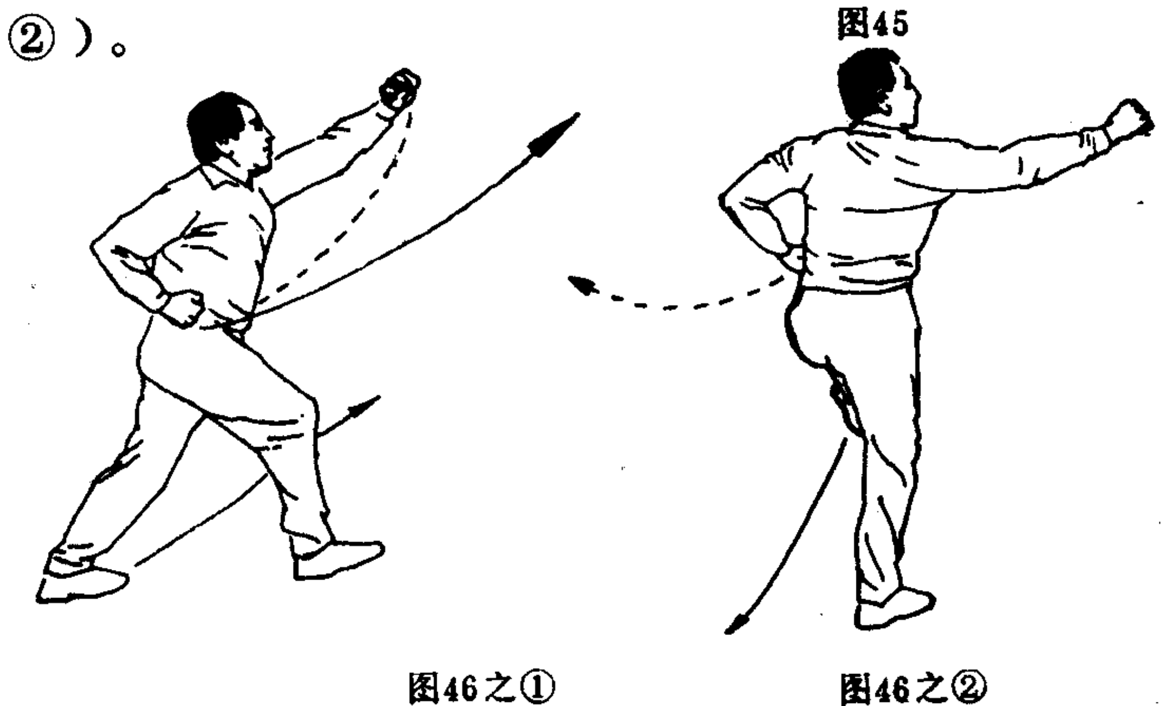
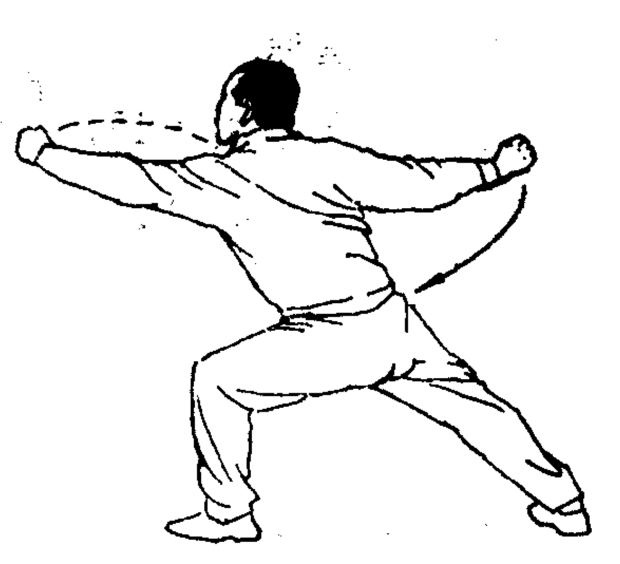


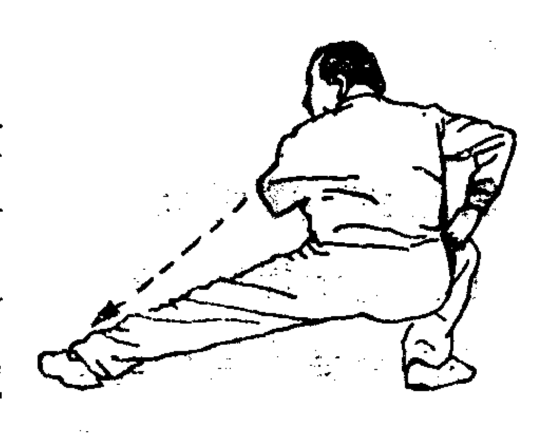
图46之①　　图46之②



2、转身弓步冲拳

动作与要点同图26（图47）。

图47



3、仆步摆掌

动作：左脚蹬地，重心右移，成左仆步。同时左拳变掌摆举右胸前，手指向上，右拳收回腰间抱肘。眼看前方（图48）。

要点：右腿全蹲，左腿平仆，两脚着地。

图48

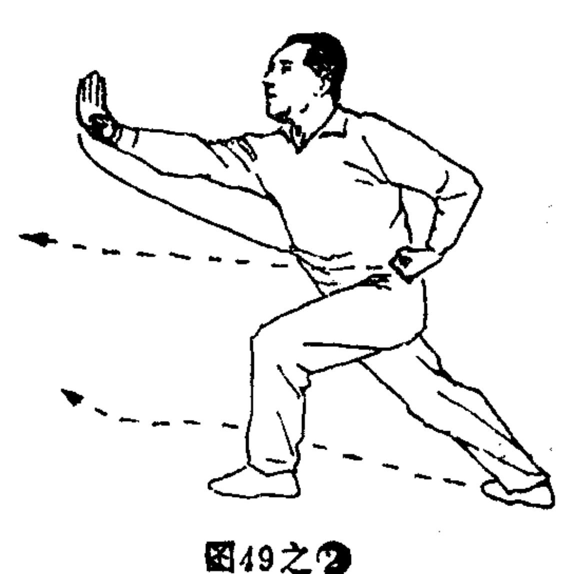


4、搂手推掌

动作：左手由右向前向左弧形搂手，手心向下，臂直与肩成斜形，上身前伏。眼看左手（图49之①）。右脚蹬地，重心前

图49之①

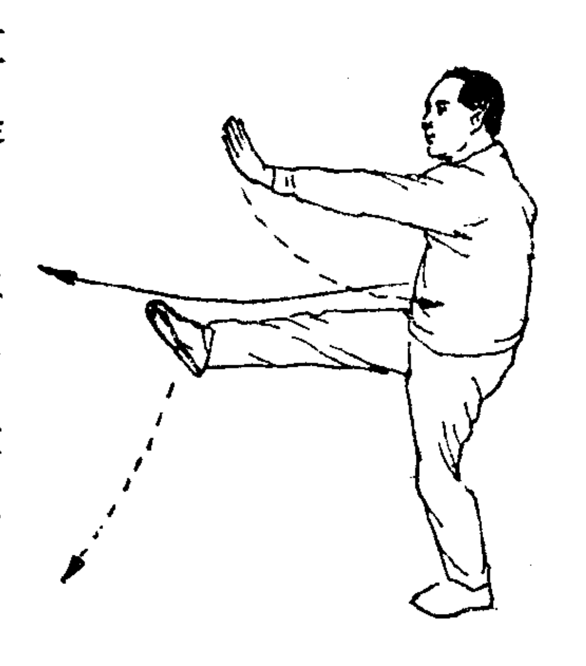
移，身体左转，右脚向右滑步，成左弓步。同时右拳变掌向左前方猛击，手指向上，臂直与肩平，左手握拳收回腰间抱肘。眼看左前方（图49之②）。


图49之②

要点：挺胸，塌腰，击掌有力。

5、弹腿击掌

动作：右脚蹬地，左腿支撑体重，右腿屈膝提起，随即迅速猛力挺膝，右脚向左前方平踢（弹击），力达脚尖，大腿与小腿成一直线，高与腰平，同时左拳变掌向左前方推击，手指向上，臂直与肩平，左手握拳收至腰间抱肘。眼看左前方（图50）。


图50

要点：支撑腿要稳，弹踢有力。

6、弓步击掌

动作：右脚向左前方落步，成右弓步。同时右拳变掌向左前方猛击，手指向上，臂直与肩平，左手握拳收至腰间抱肘。眼看左前方（图51）。

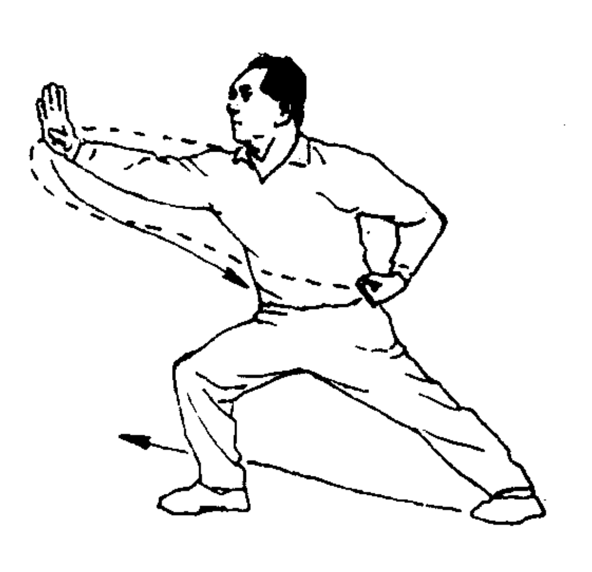


图51

要点：挺胸，塌腰，击掌有力。

7、插步穿掌

动作：身体左转，左脚向右脚右侧插步，两腿交叉半蹲，同时左拳变掌，由右臂下向前向左弧形穿举，手心向下，臂直与肩平，右掌收至腰间抱肘。眼看左手（图52）。



图52

要点：转身要快，插步要稳。

8、滑步推掌

动作：右脚掌擦地，右腿向后迅速滑退成左弓步。同时右掌向前下推击，手心向下，臂直与肩

成斜形，左手变勾手，由前向下向后弧形搂举，臂直与肩成斜形。眼看前下方（图53）。

要点：滑步要快，推掌有力。



图53

9、仆步摆掌

动作：身体右后转，成右仆步。同时右臂屈摆举于左胸前，手指向上，左手握拳收回腰间抱肘。眼看右前方（图54）。

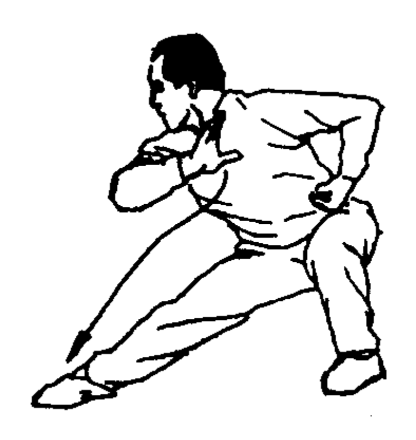


图54

要点：转身要快，左腿全蹲，右腿平仆。

10、搂手推掌

动作与要点同图49之①、之②，惟动作、方向相反（图55之①、之②）。

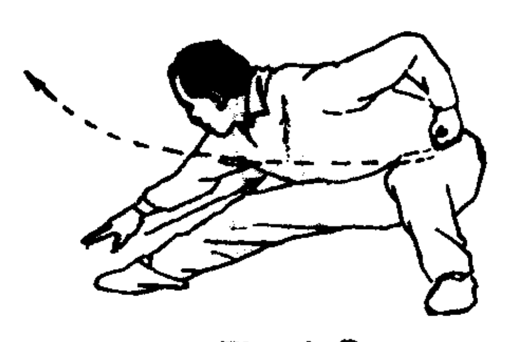


图55之①



图55之②

11、弹腿击掌

同图50，惟动作、方向相反（图56）。

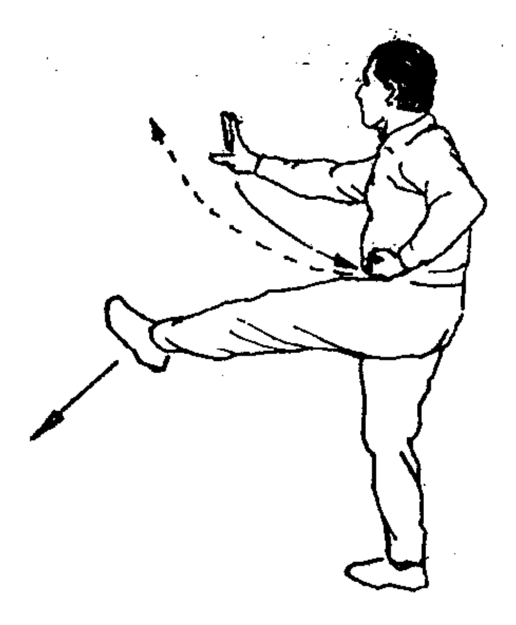


图56

12、弓步击掌

同图51，惟动作、方向相反，（图57）。

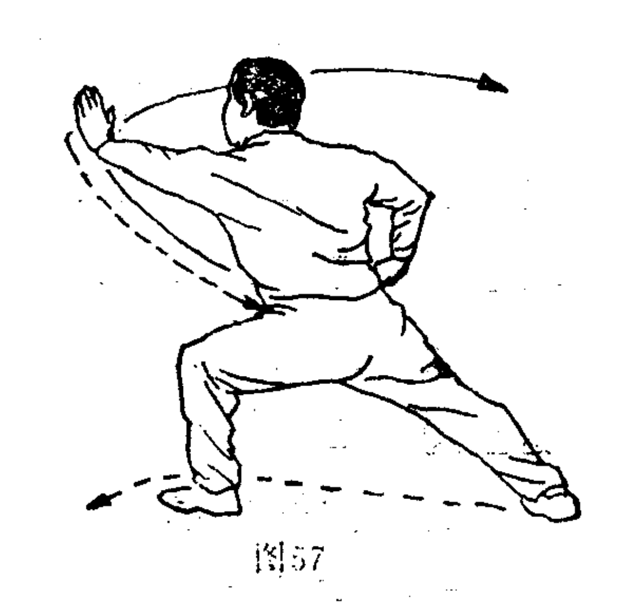


图57

13、插步穿掌

同图52，惟动作、方向相反（图58）。

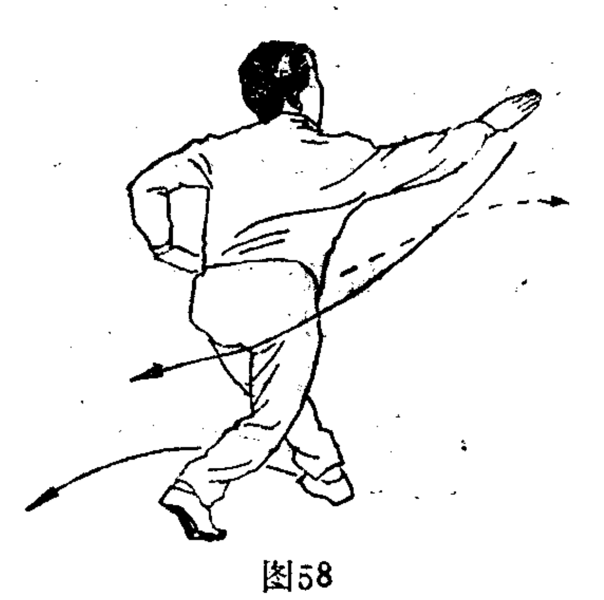


图58

14、滑步推掌

动作与要点同图53，惟动作、方向相反（图59）。

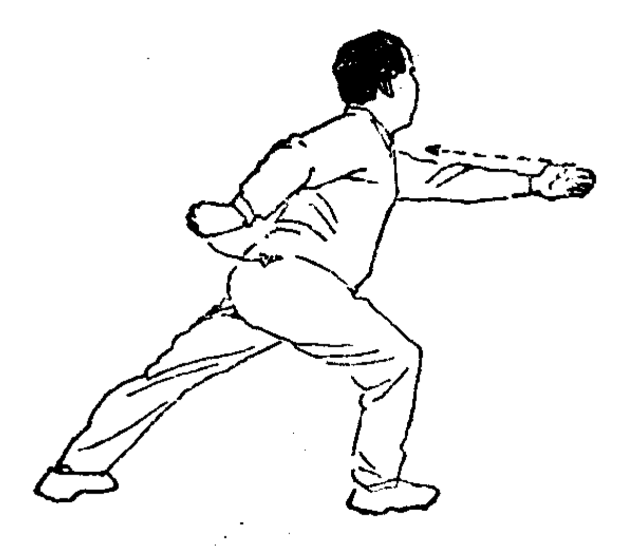


图59

15、仆步摆掌

动作与要点同图48（图60）。

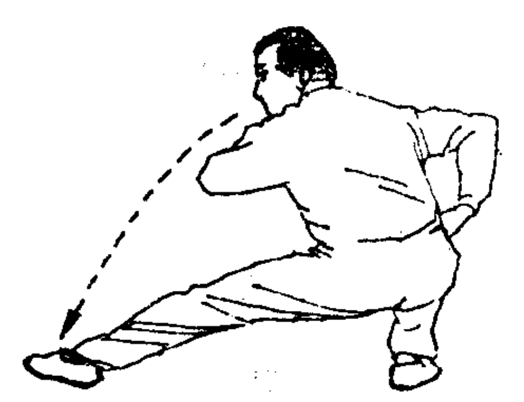


图60

16、搂手推掌

同图49之①、之②（图61之①、之②）。

图61之②

图61之①

第五路　架打腿

1、上步提膝盖打

动作与要点同图25之①、之②（图62之①、之②）。

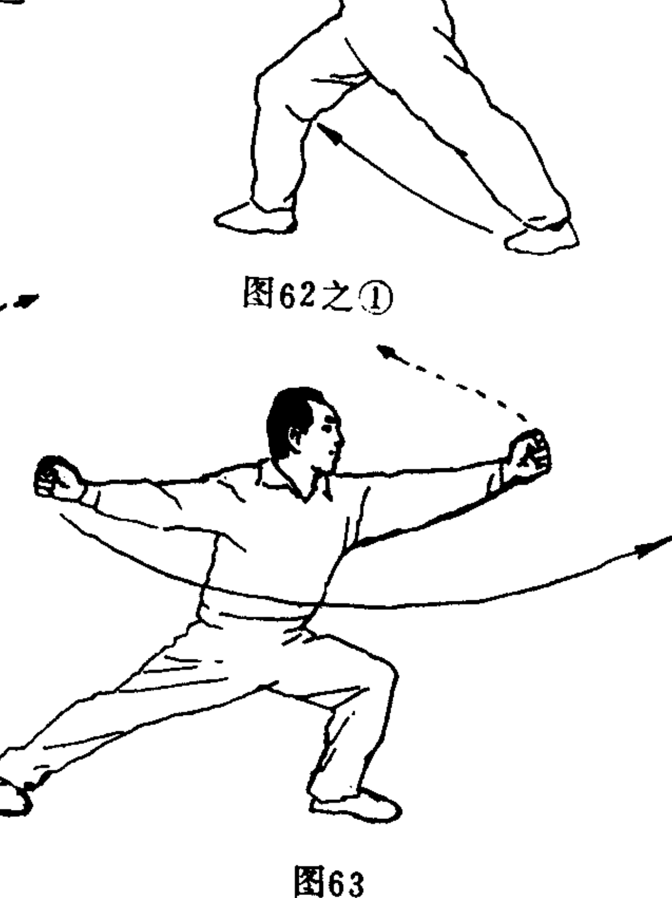


图62之①

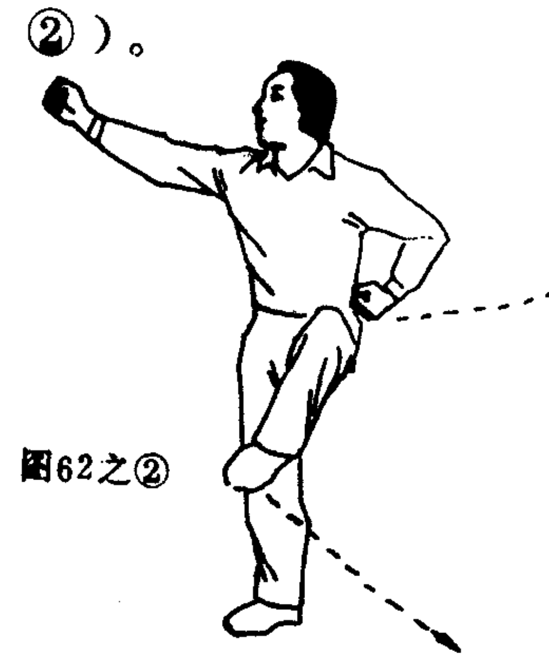


图62之②

2、转身弓步冲拳

同图26（图63）。

图63

3、左架打

动作：左臂由前向上架举头前上方，拳眼向下，左臂成弧形，同时身体左转，右拳由后经腰间向前冲击，拳眼向上，臂直与肩平。眼向前看（图64）。



图64

要点：挺胸，塌腰，冲拳有力。

4、右砸拳

动作：右拳翻转拳心向上，以拳背为力点，向下砸击，右拳高与腰平，右上臂紧贴右肋，小臂平形。眼看前方（图65）。

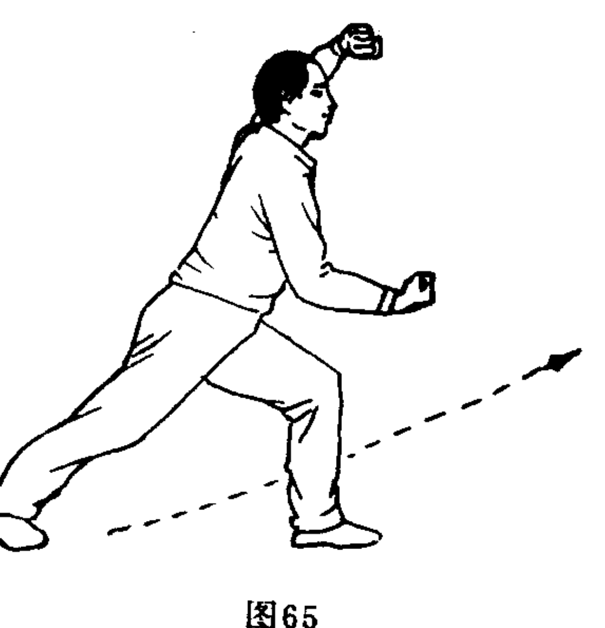


图65

要点：右拳砸击有力（寸劲）。

5、右弹腿

动作：右脚蹬地，左腿支撑体重，右腿屈膝提起，随即迅速挺膝，右脚向前平踢（弹击）。力点达脚尖，脚面绷直，大腿与小腿成一直线，高与腰平。眼向前看（图66）。

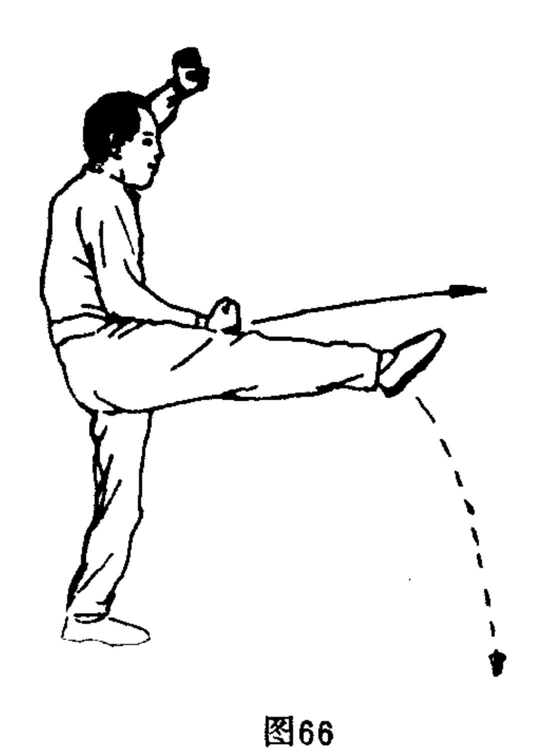


图66

要点：支撑腿要稳，弹踢有力。

6、弓步冲拳

动作：右脚向前落步，成右弓步，同时右拳

向前猛冲，拳眼向上，两臂与肩平。眼向前看（图67）。

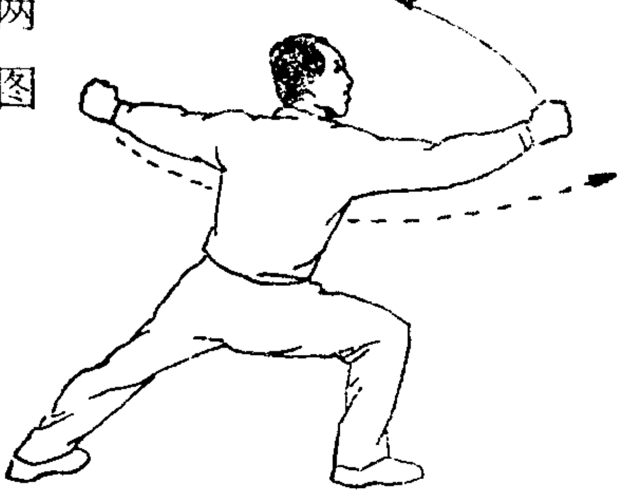


图67

7、右架打

同图64，惟动作相反（图68）。



图68

8、左砸拳

同图65，惟动作相反（图69）。



图69

9、左弹腿

同图66，惟动作相反（图70）。

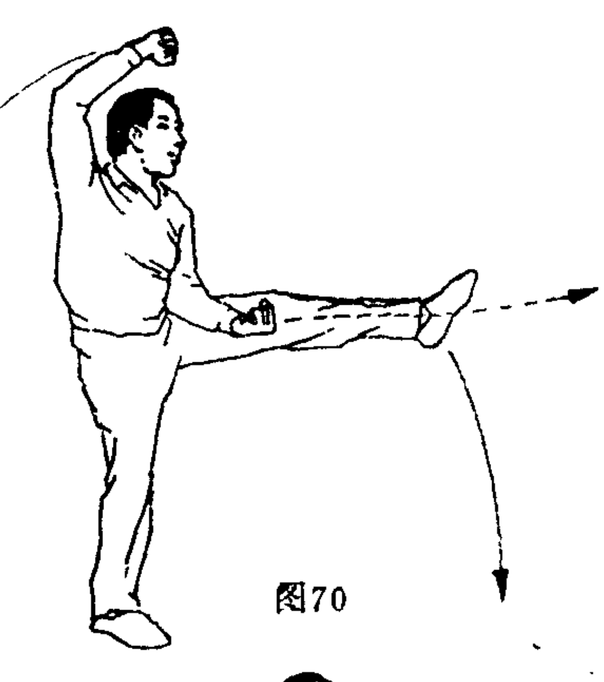


图70

10、弓步冲拳

同图67，惟动作相反（图71）。

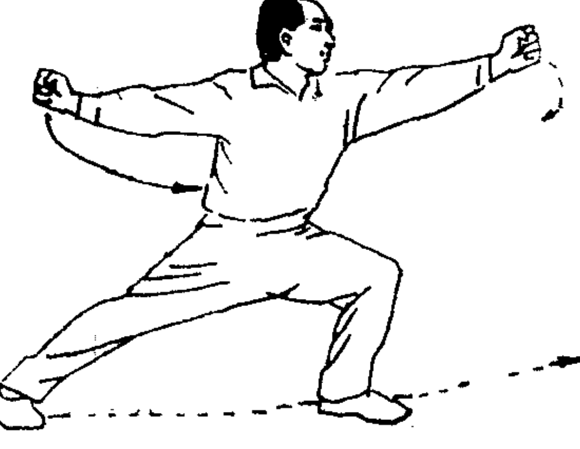


图71

第六路　撩击腿

1、上步提膝盖打

同图25之①、之②（图72之①、之②）。

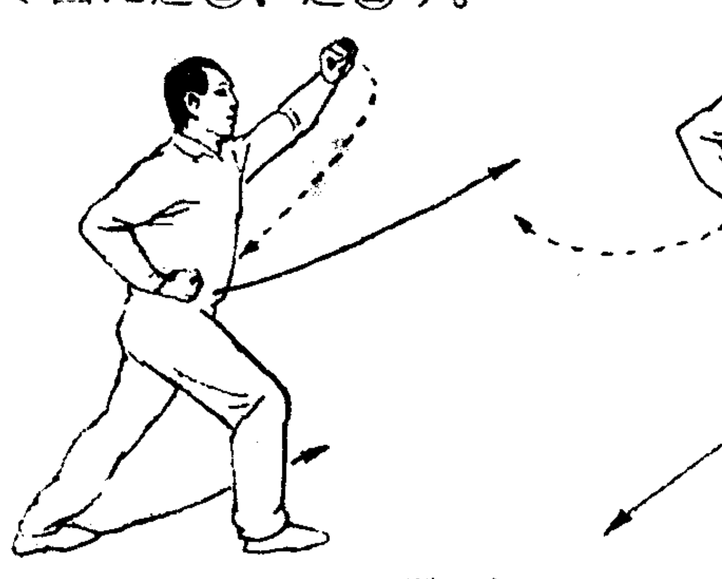


图72之①

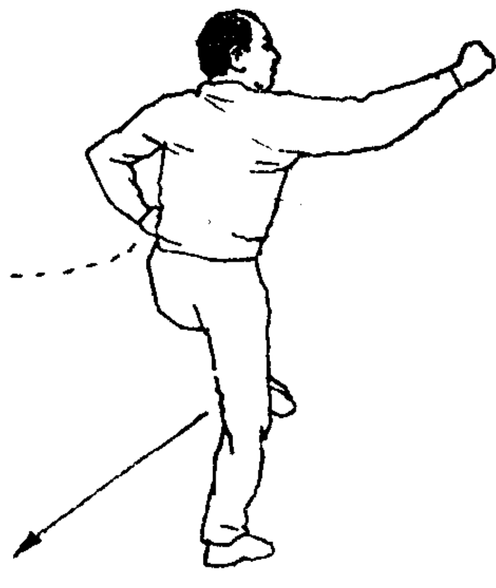
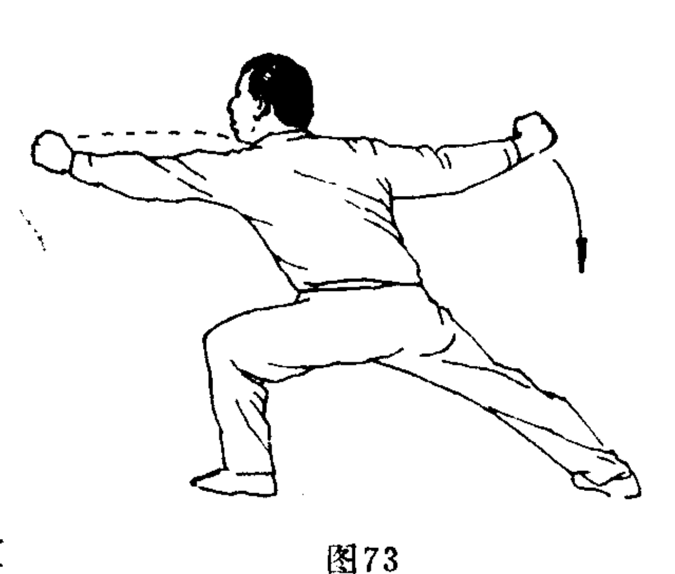


图72之②

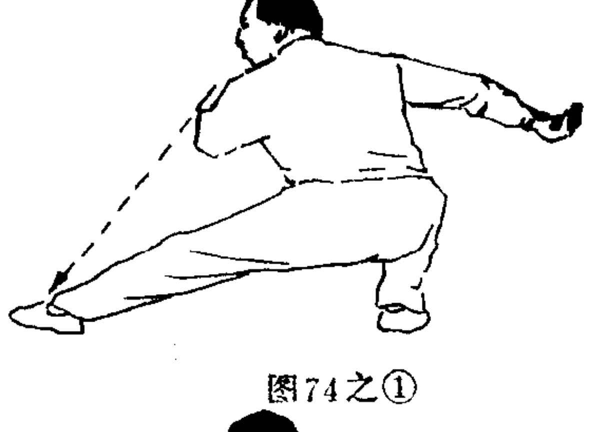
2、转身弓步冲拳

同图26（图73）。


图73

3、仆步搂手撩掌

动作：左脚蹬地，重心后移，身体右转成左仆步。同时左拳变掌摆举于右胸前，右拳变勾手，右臂斜下举。眼向前看（图74之①）。左手由右向前向左弧搂挂，身体前伏，眼向前看（图74之②）。右脚蹬地，重心前移，成左弓步。同时右手由后向下向前弧形撩击，手心向上，右臂与肩成斜形，左手向左后弧形搂举。眼向前看（图74之③）。


图74之①

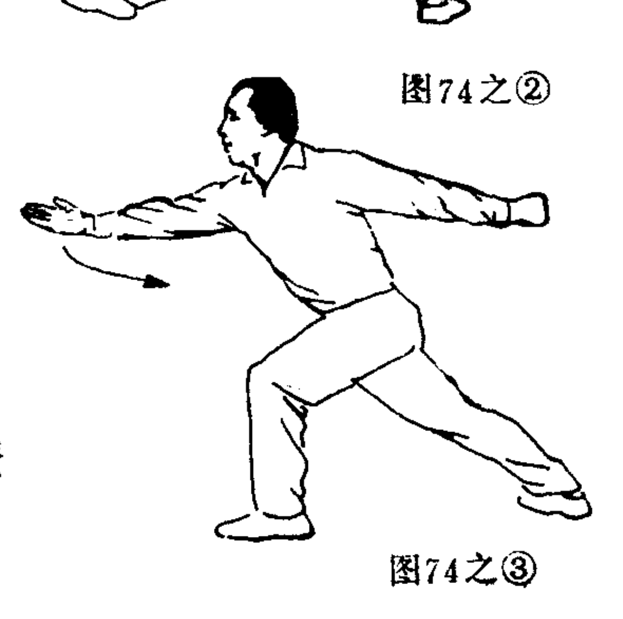

图74之②

图74之③

要点：搂手要快，撩击要猛。

4、右砸掌

动作：右手背为力点向下砸击，手心向上，右上臂紧贴右肋，小臂平。眼向前看（图75）。

要点：砸击要快，有寸劲（即爆发力）。

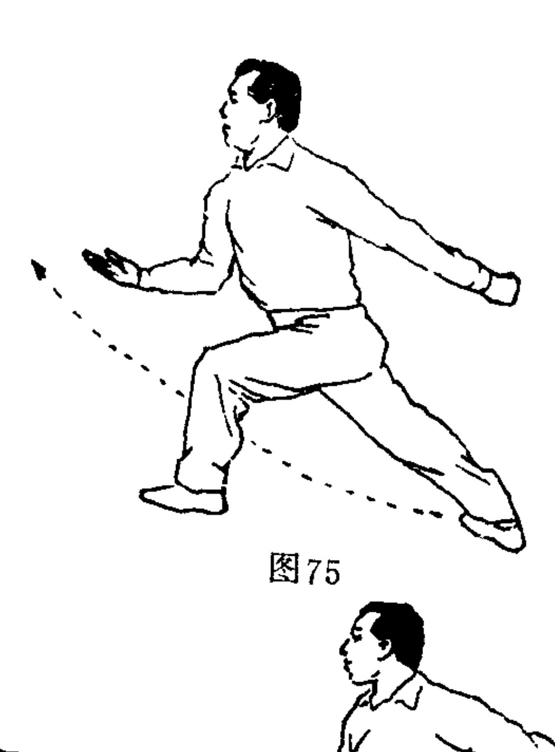


图75

5、右弹腿

动作：右脚蹬地，重心前移，左腿支撑体重，同时右腿屈膝提起，随即右膝迅速挺直，右脚向前平踢（弹击），力点达脚尖，脚面绷直，大腿与小腿成一直线，高与腰平。眼向前看（图76）。

要点：支撑腿要稳，弹腿有力。

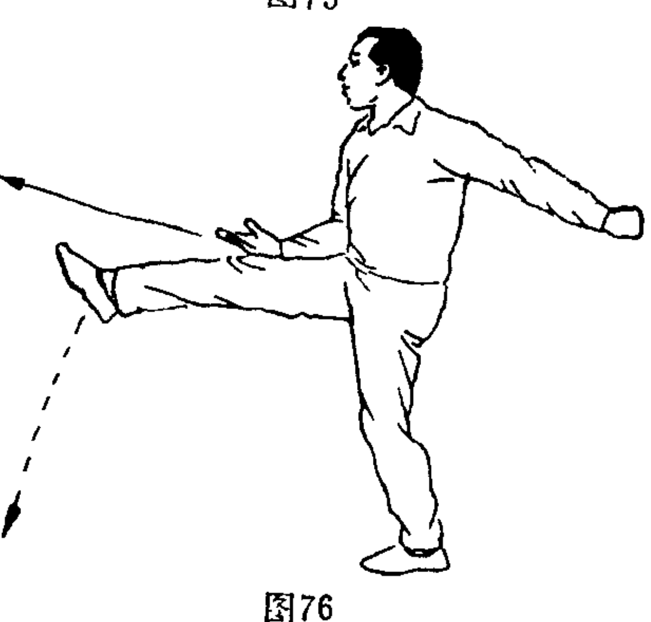


图76

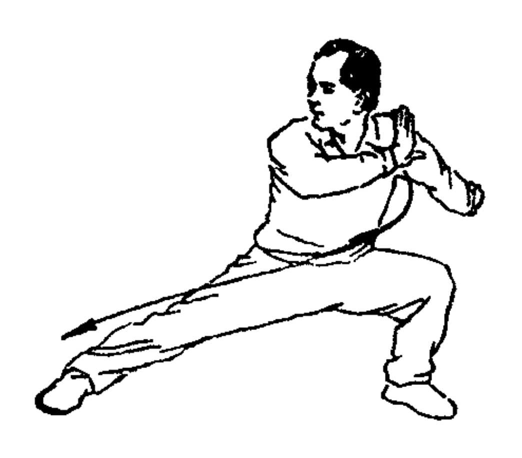
6、弓步插掌

动作：右脚向前落步成右弓步。同时右手向前插击，手心向上，眼看前方（图77）。



图77

要点：插掌要快、有力。


图78之①

7、仆步搂手撩掌

同图74之①、之②，惟动作相反（图78之①、之②、之③）。

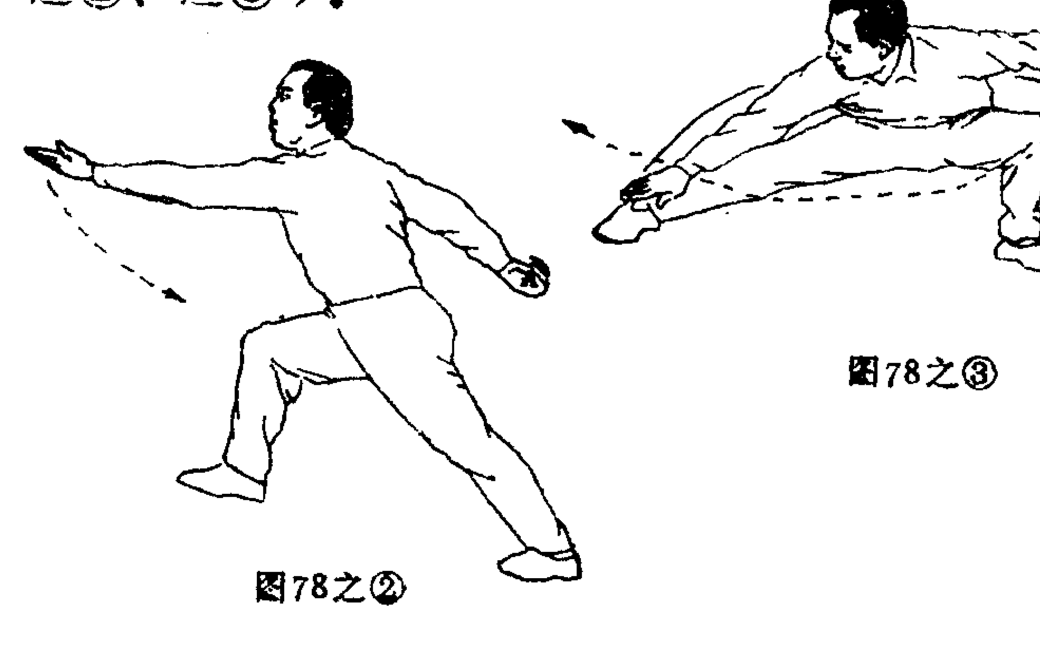
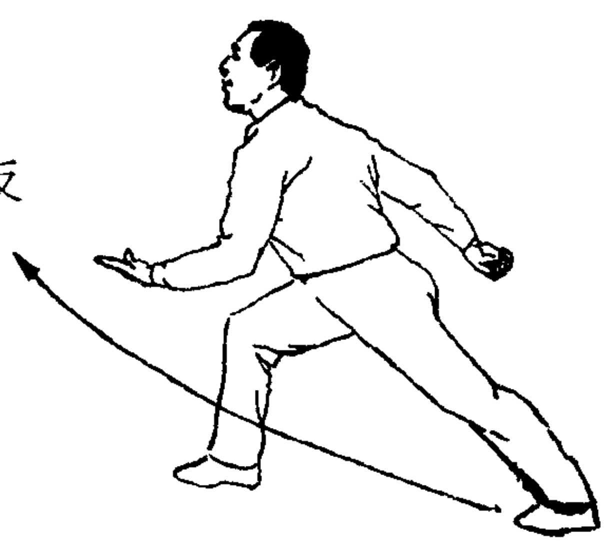

图78之③

图78之②

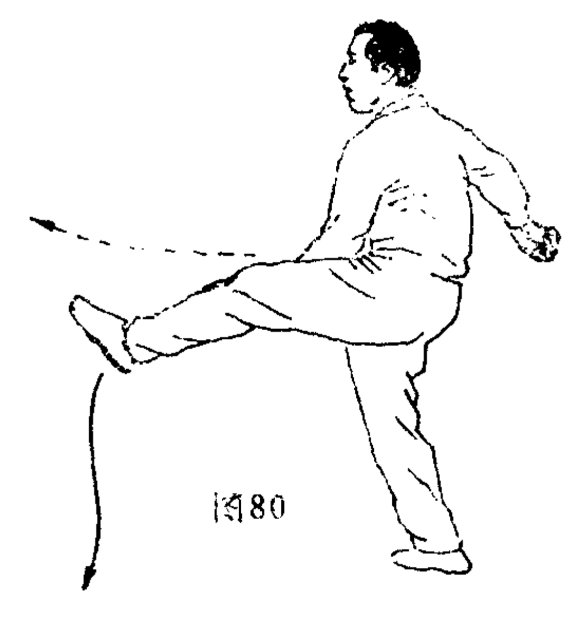
8、左砸拳

同图75，惟动作相反（图79）。


图79

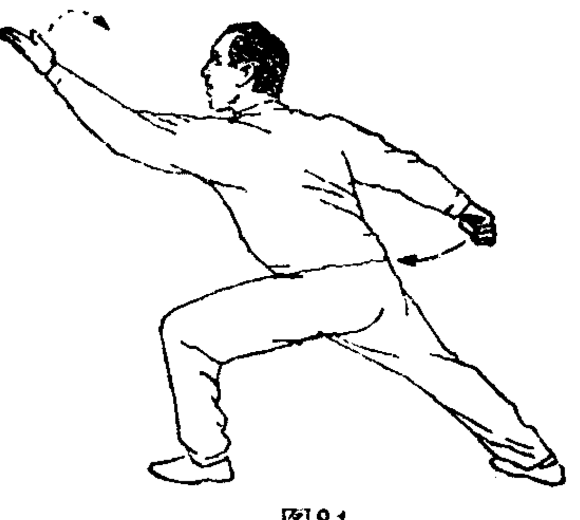
9、左弹腿

同图76，惟动作相反（图80）。


图80

10、弓步插掌

同图77，惟动作相反（图81）。


图81

第七路　砸击腿

1、上步提膝盖打

动作与要点同图25之①、之②，惟方向相反（图82之①、之②）。

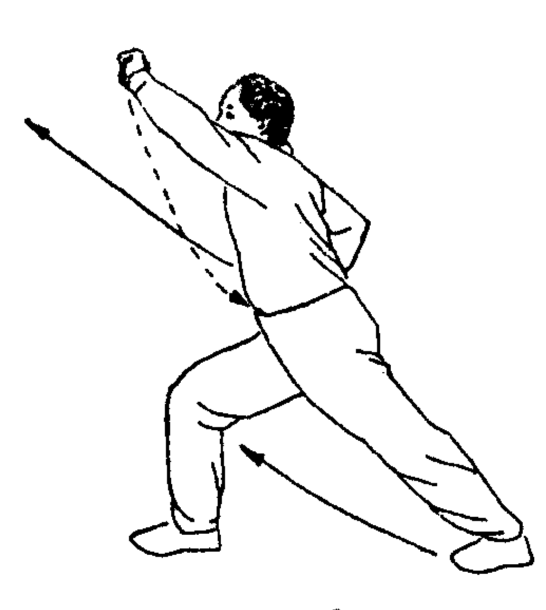
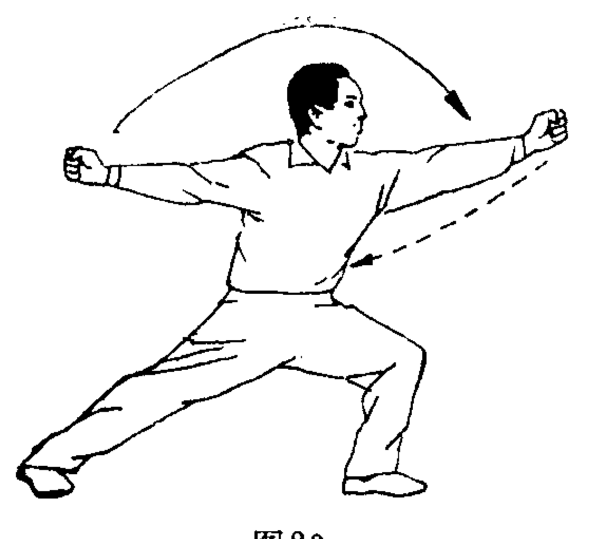

图82之①


图82之②

2、转身弓步冲拳

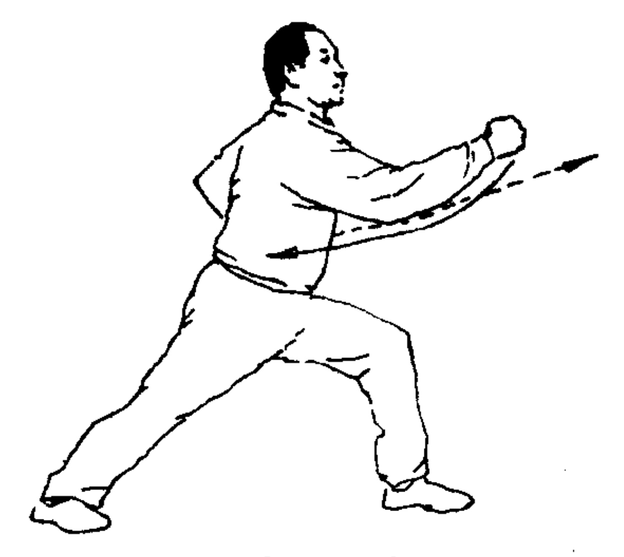
同图26，惟方向相反（图83）。

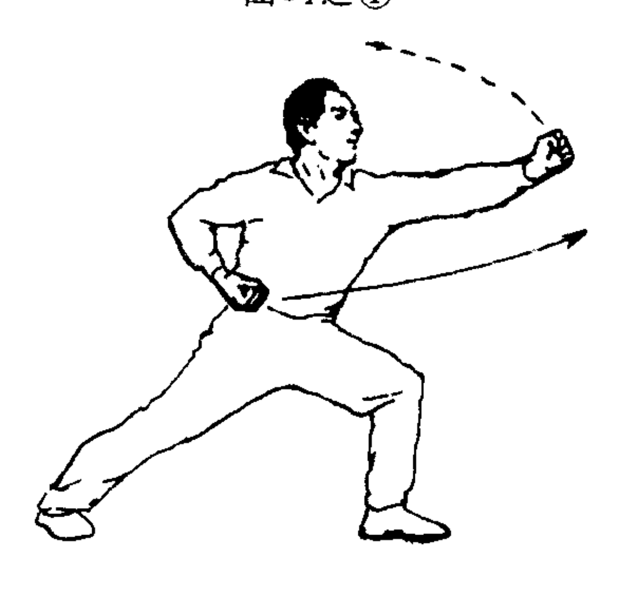

图83

3、右砸左冲拳

动作：身体左转，右拳由后向上向前，以小指侧为力点，弧形向前砸击，拳眼向上，拳心向内，右臂弯屈，右拳高与胸平。同时左拳收至腰间抱肘。眼向前看（图84之①）。身体右转，左拳向前猛冲，拳眼向上，臂直与肩平。同时右拳收至腰间抱肘。眼向前看（图84之②）。

要点：挺胸，塌腰，右拳砸击、左拳冲击有力。


图84之①


图84之②

4、左架打

动作：身体左转，左臂弧形架于头上方，力点达左小臂外侧，拳眼向下，臂成弧形。同时右拳迅速猛力向前冲出，拳眼向上，右臂直与肩平。眼向前看（图85）。

要点：挺胸、塌腰，冲拳有力。

5、右砸拳

动作：右拳翻转拳心向上，以拳背为力点向下砸击，右臂屈，上臂紧贴右腋。眼向前看(图86)。

6、右弹腿

动作：右脚蹬地，重心前移，左腿支撑体重。右腿屈膝提起。随即迅速挺膝，右脚向前平踢（弹击），力达脚尖，大腿与小腿成一直线，高与腰平，眼向前看（图87）。

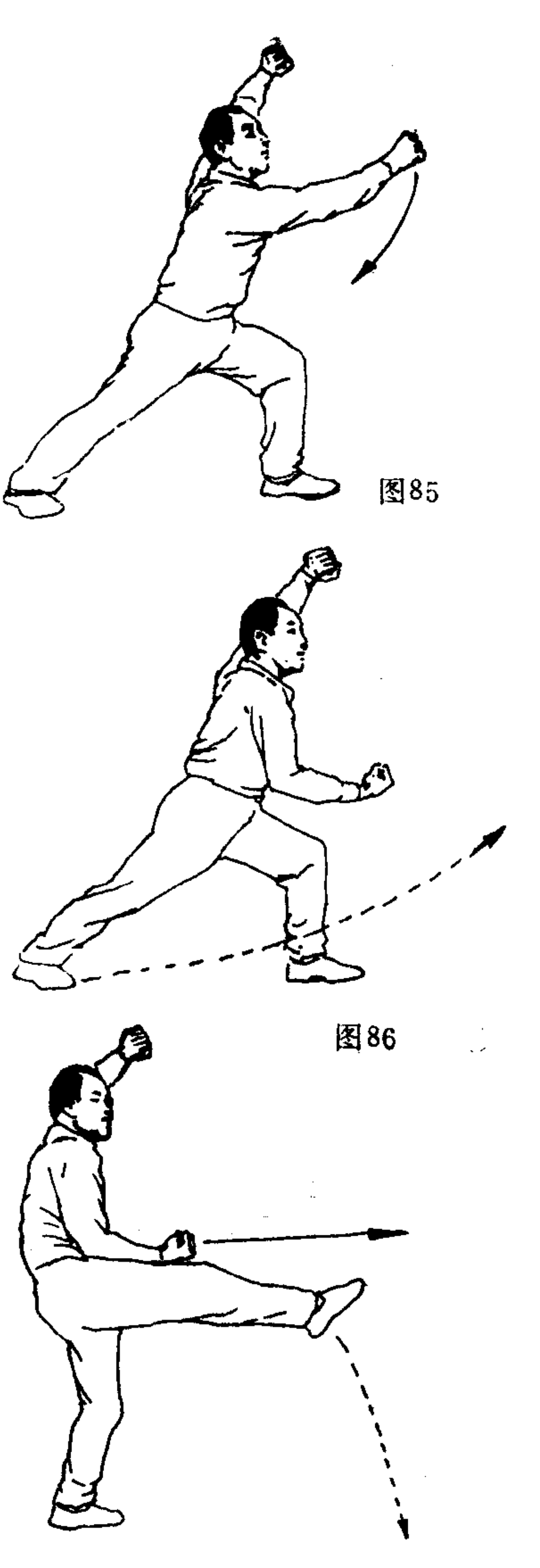


图85

图86

图87

要点：支撑腿要稳，弹踢有力。

7、弓步冲拳

动作：右脚向前落步，成右弓步。同时右拳迅速向前猛冲，拳眼向上，臂直与肩平。左臂屈举头上。眼向前看（图88）。

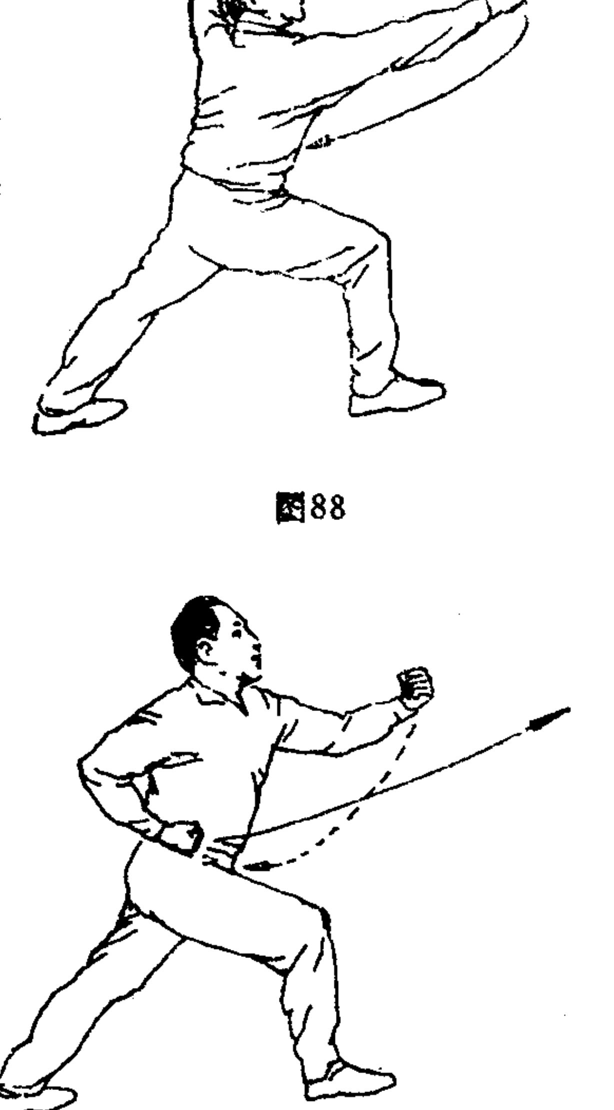


图88

要点：挺胸、塌腰，冲拳有力。

8、左砸击右冲拳

同图84之①、之②，惟动作相反（图89之①、之②）。

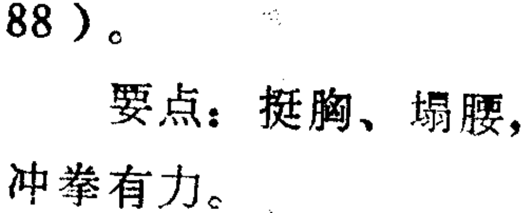
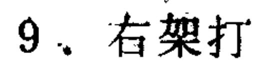


图89之①

图89之②



9、右架打

同图85，惟动作相反（图90）。



图90

10、左砸击

同图86，惟动作相反（图91）。

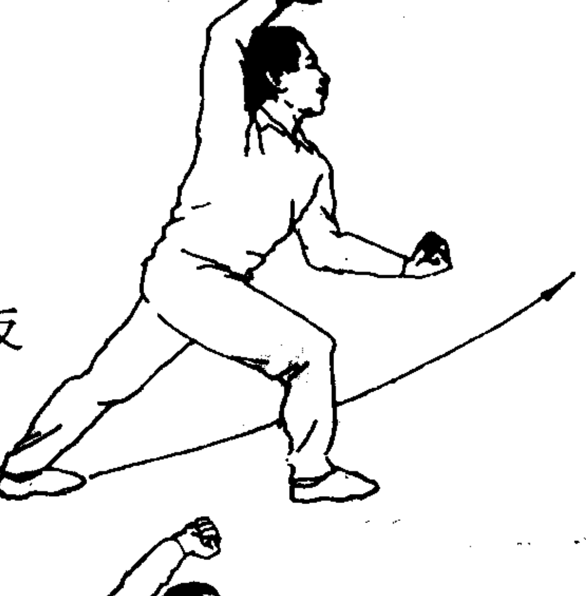


图91

11、左弹腿

同图87，惟动作相反（图92）。

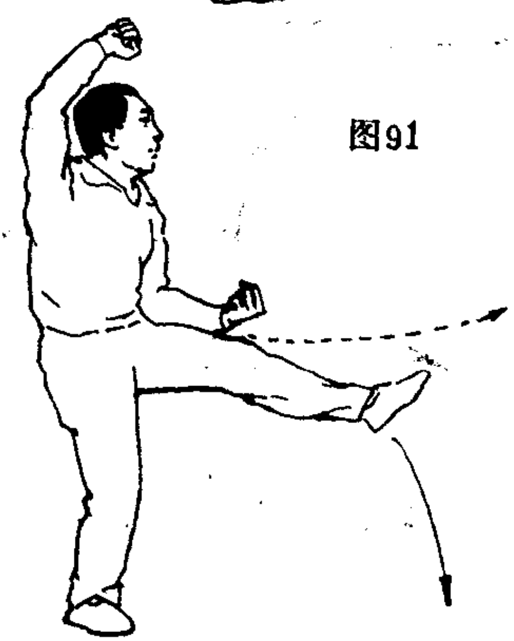


图92

12、弓步冲拳

同图88，惟动作相反（图93）。

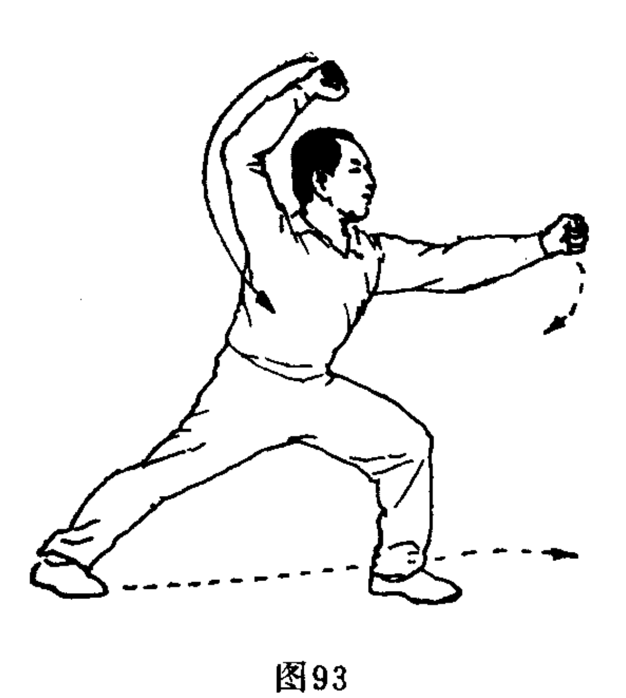


图93

第八路　转环腿

1、上步提膝盖打

同图 25 之 ①、之②（图94之①、之②）。

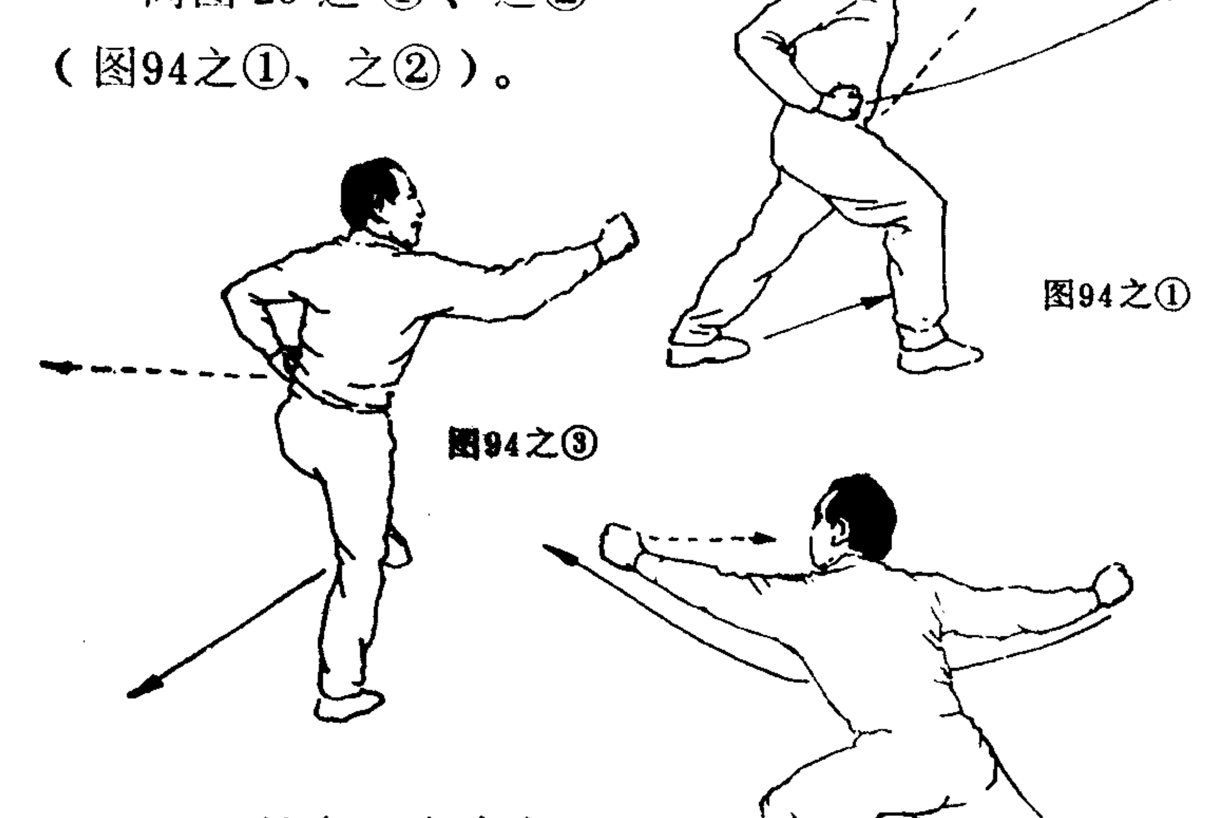


图94之①

图94之③

2、转身弓步冲拳

同图26（图95）。

图95

3、弓步冲拳

动作：右拳收至腰间，随即迅速向前猛冲，身体左转，右拳眼向上，右臂直与肩平。同时左拳变掌扶于右臂内侧。眼向前看（图96）。

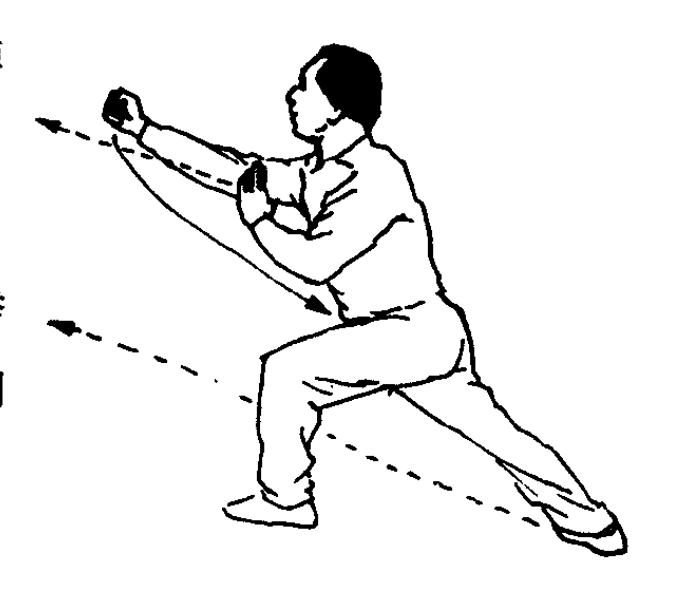


图96

要点：挺胸，塌腰，冲拳有力。

4、弹腿击掌

动作：右脚蹬地，重心前移，左腿支撑体重，右腿屈膝提起，随即迅速挺膝，右脚向前平踢（弹击），力达脚尖，脚面绷平。大腿与小腿成一直线，高与腰平。同时右拳收至腰间抱肘，左掌向前平击，力达小指侧，手指向上，臂直与肩平。眼向前看（图97）。

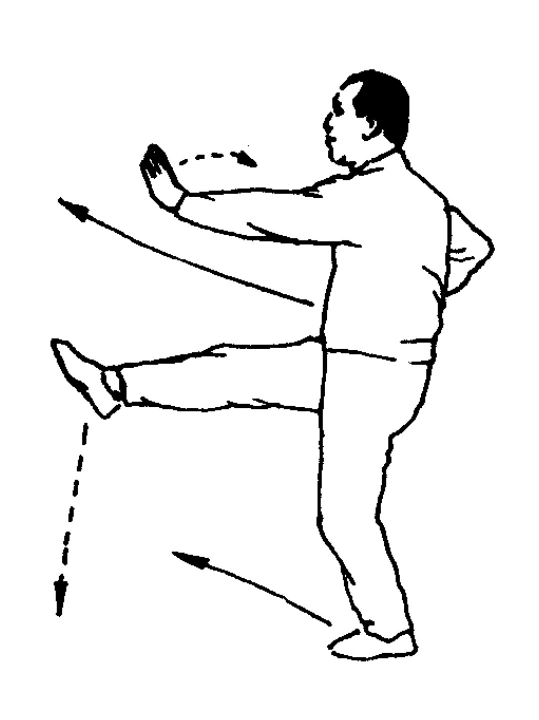


图97

要点：支撑腿要稳，弹踢有力。

5、丁步冲拳

动作：右脚向前落步，身体左转，左脚向右脚并步，成左丁步。同时右拳迅速向前猛冲，拳眼向上，臂直与肩平，左掌收回，扶于右臂内侧。眼向前看（图98）。

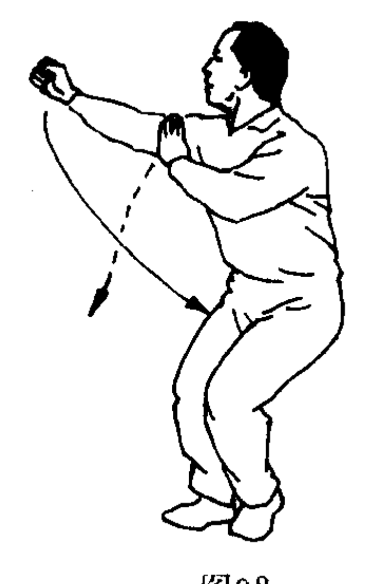


图98

要点：挺胸、塌腰，冲拳有力。

6、丁步十字手

动作：身体左转，右拳变掌下落，两手交叉于腹前，左手在上，眼看前下方（图99之①）。两手交叉弧形向上，向左右分举，眼看左前方（图99之②）。两手向左右下方弧形绕动，两手交叉于胸前，右手在里，左丁步。眼向左看（图99之③）。



图99之①

要点：两臂弧形绕动，虚实分明。

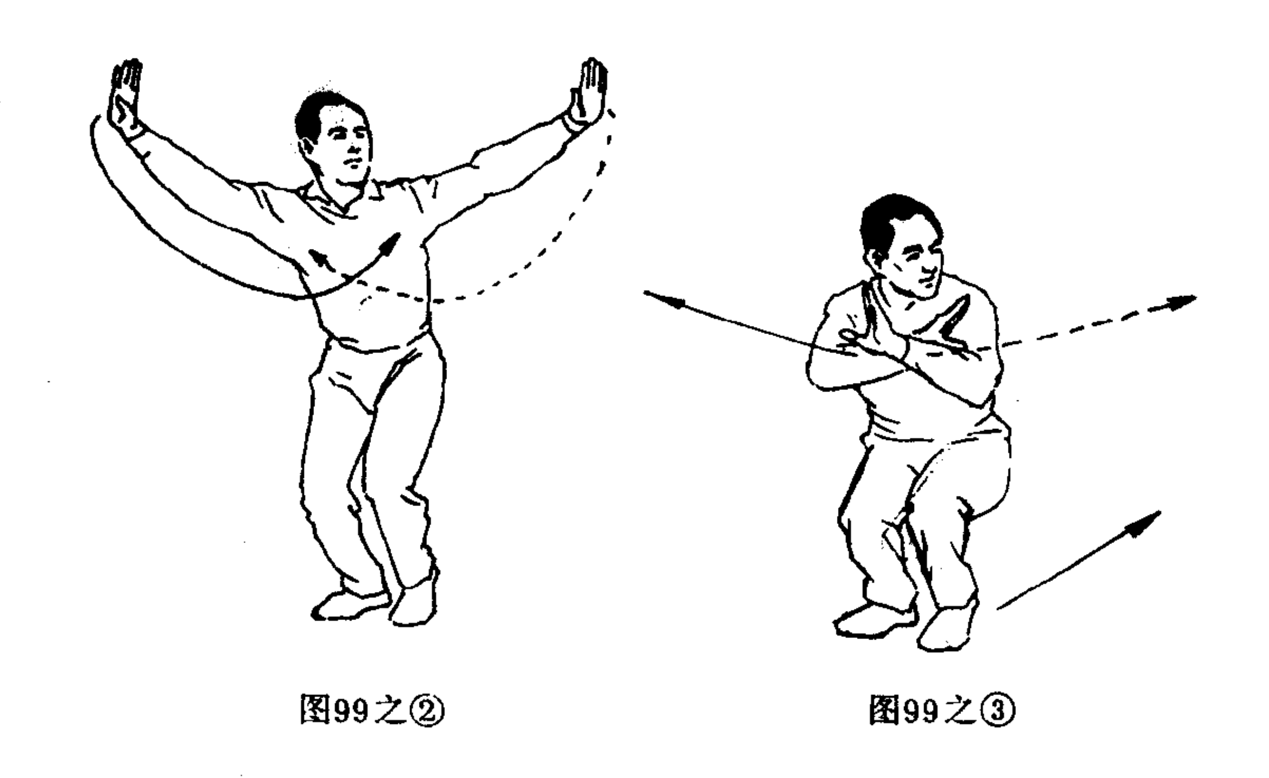


图99之②　　图99之③

7、侧踹

动作：身体起立，右腿支撑体重，左腿屈膝提起，随即以脚跟为力点向左侧猛踹，脚尖斜向上，腿直与胯平，同时两掌向左右平撑，力达小指侧，臂直与肩平。眼看左侧（图100）。



图100

要点：支撑腿要稳，踹腿有力。

8、弓步冲拳

动作：左脚向左侧落步，身体左转，成左弓步。同时右手握拳回收，经过腰间向左前猛击，拳眼向上，臂直与肩平，左手扶于右臂内侧，眼向前看（图101）。

要点：挺胸，塌腰，冲拳有力。

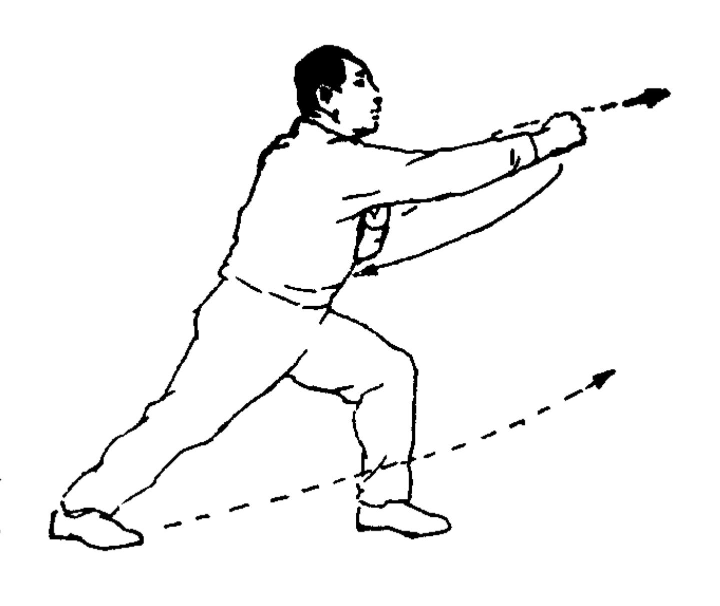


图101

9、弹腿击掌

同图97，惟方向相反（图102）。

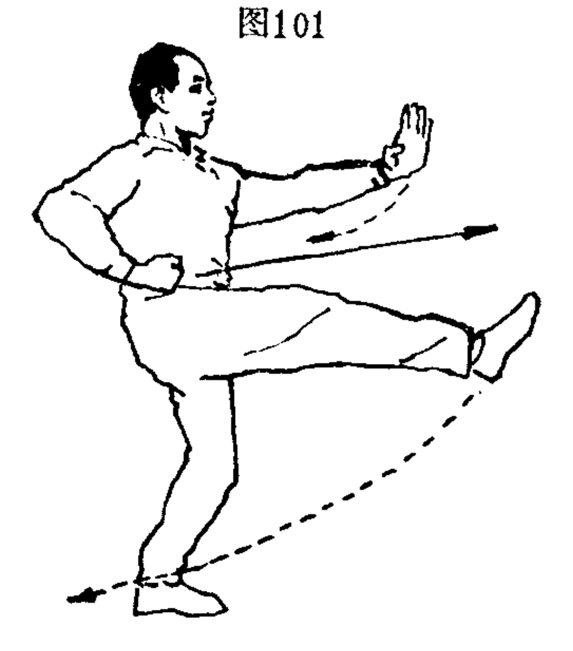


图102

10、歇步冲拳

动作：右脚向左脚后侧插步，成歇步，身体左转。同时右拳向前猛冲，拳眼向上，臂直与肩平，左手扶于右臂内侧。眼看前方（图103）。

要点：歇步要稳，冲拳有力。

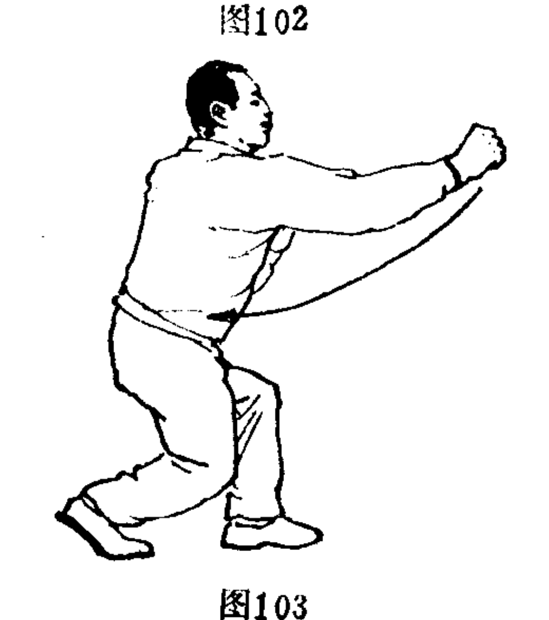


图103

11、歇步十字手

动作：身体左转，右拳变掌弧形下落，两手交叉于腹前，右手在外。眼看前下方（图104之①）。两手向上向左右弧形绕举。眼看左侧（图104之②）。两手由上向左右下方弧形绕动，两手交叉于腹前，右手在里。眼看左侧（图104之③）。

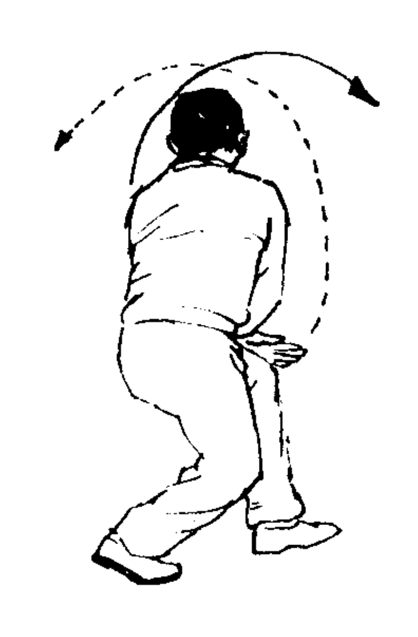


图104之①

要点：两臂弧形绕动。

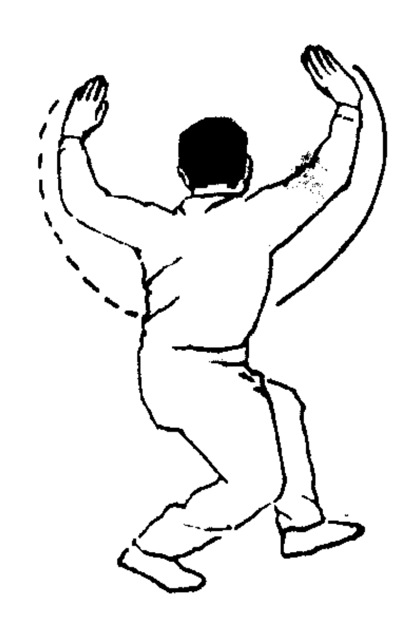


图104之②

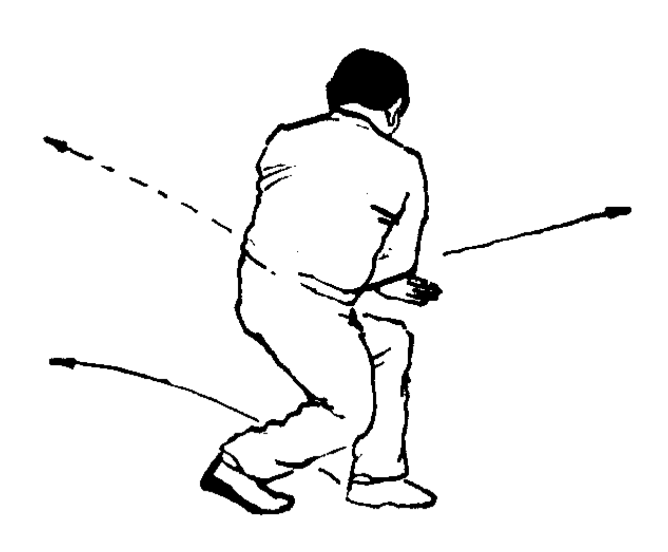
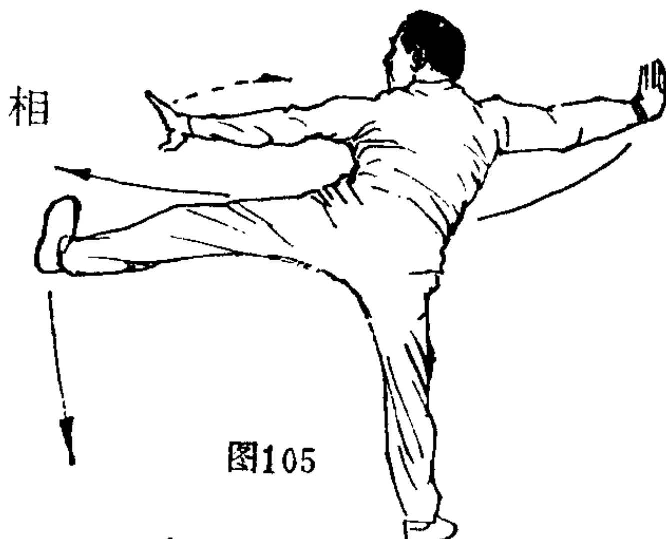


图104之③

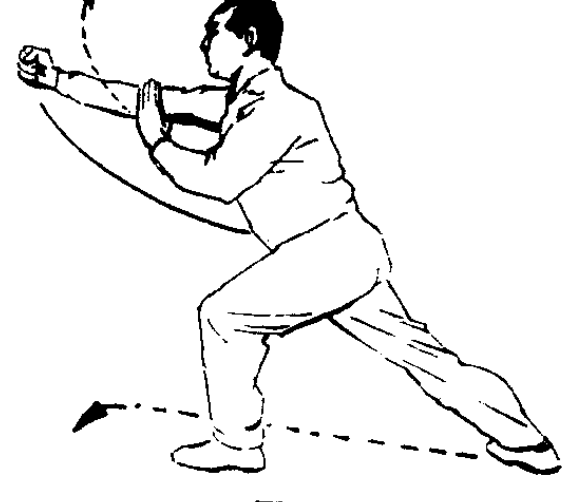
12、侧踹

同图100，惟方向相反（图105）。


图105

13、弓步冲拳

同图96（图106）。


图106

第九路　架踢腿

1、上步提膝盖打

动作与要点同图25之①、之②（图107之①、之②）。


图107之①


图107之②

2、转身弓步冲拳

动作与要点同图26（图108）。

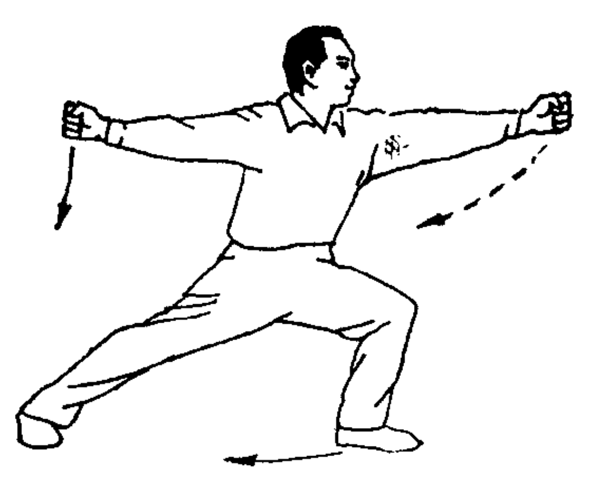


图108

3、虚步十字手

动作：左脚蹬地，重心后移，身体半面左转，左脚退回半步，脚掌着地。同时两拳变掌，两臂左右侧下放。眼看左前方（图109之①）。重心下降，两腿弯屈，成左虚步。同时两手由两侧向前弧形绕举于胸前，两手交叉，左手在外，手指向上。眼看左前方（图109之②）。

要点：虚实分明。

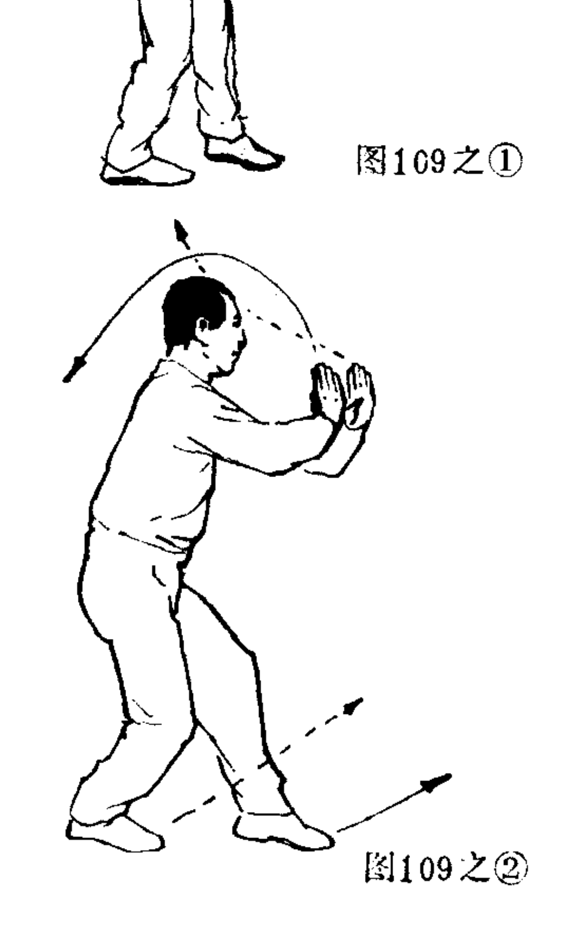


图109之①

图109之②

4、跳踢

动作：左脚向左前方半步，右腿屈膝提起，两手由前向上向左右弧形分开。眼看左前方（图110之①）。左脚蹬地，身体腾空，左腿向左前上方弹踢，力达脚尖，绷脚面，左腿伸直与腰成斜形，随即右脚落地，右腿支撑体重。同时两手变勾手向左右后弧形斜举，眼看左前方（图110之②）。

要点：腾空要高，弹踢有力。

5、弓步双推掌

动作：左脚向左前落步，成左弓步。同时两手收回腰间，随即向左前方猛推，手指向上，两手之间约一拳距离。臂直与肩平。眼看左前方（图111）。

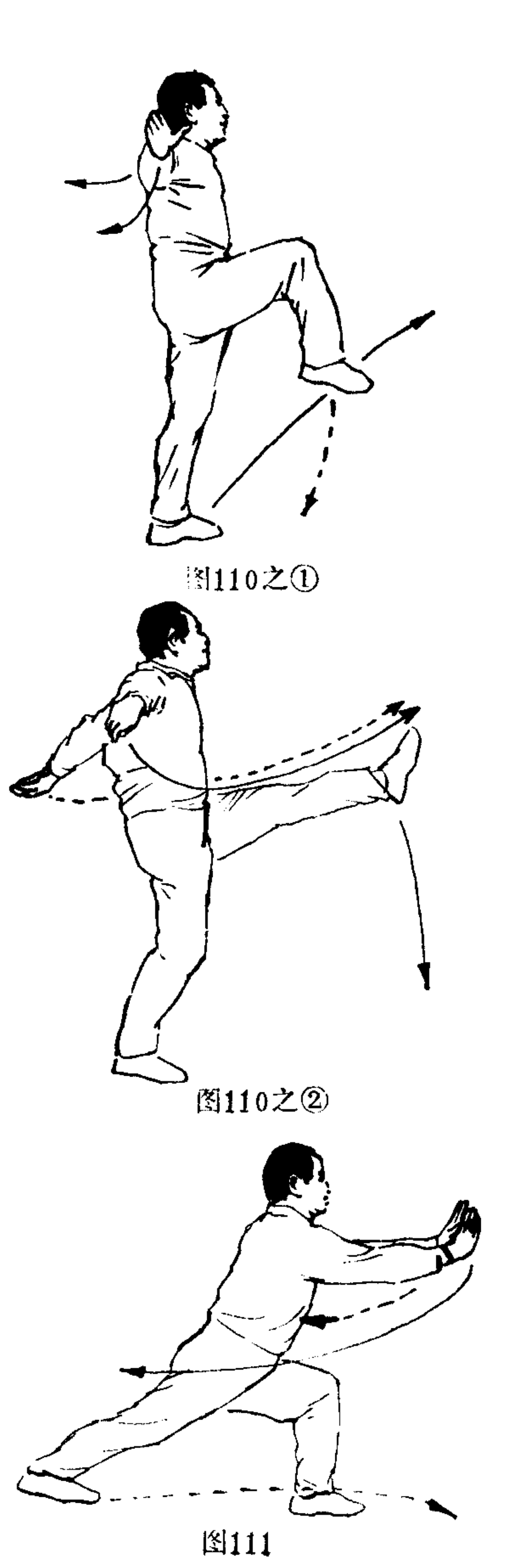


图110之①

图110之②

图111

要点：挺胸，塌腰，推掌有力。

6、虚步十字手

动作：右脚蹬地，重心前移，身体右转，右脚向前半步，脚掌着地。同时两手由前向下向右左分举，两手心向前，臂与肩成斜形。眼看右前方（图112之①）。两腿弯屈，成右虚步，同时两手由下向上向前弧形绕举于胸前，两手交叉，左手在里。眼看右前方（图112之②）。

要点：虚实分明。

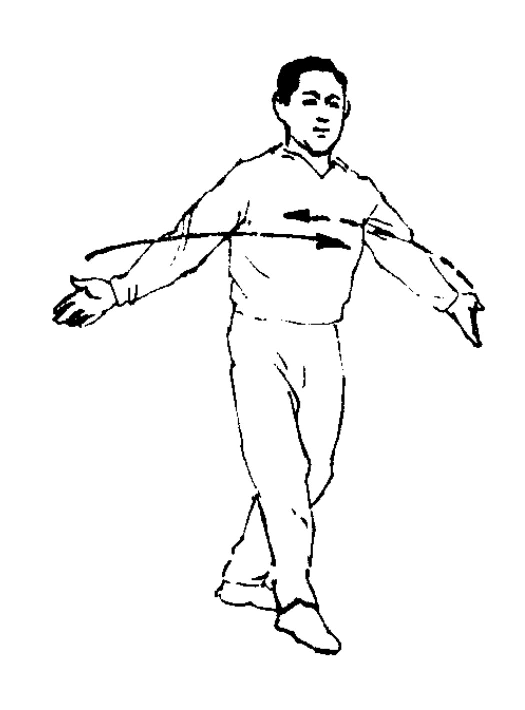


图112之①



图112之②

7、跳踢

同图110之①、之②，惟动作相反（图113之①、之②）。

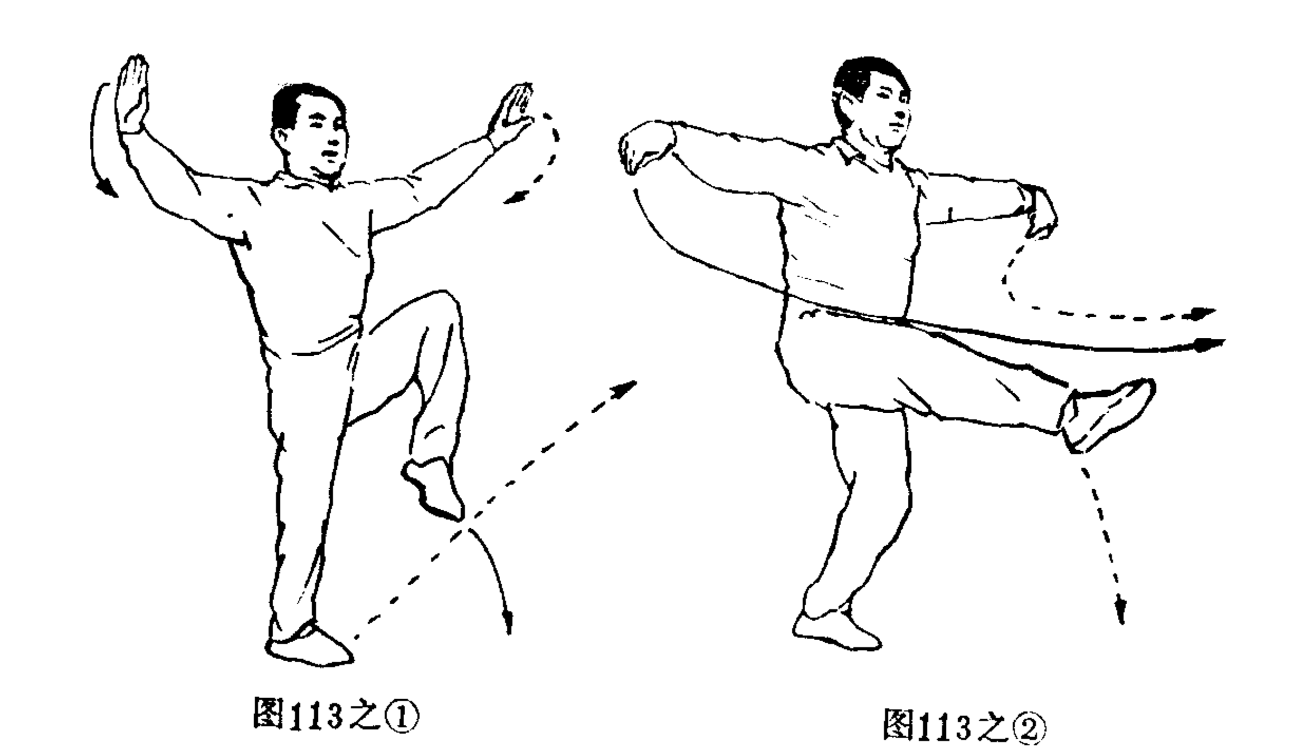


图113之①　　图113之②

8、弓步双推掌

同图 111，惟动作相反（图114）。

图114

9、虚步十字手

动作与要点同图 112 之①、之②（图115之①、之②）。

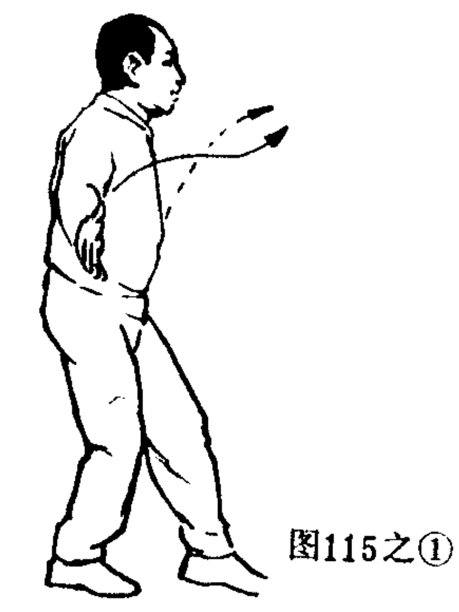


图115之①

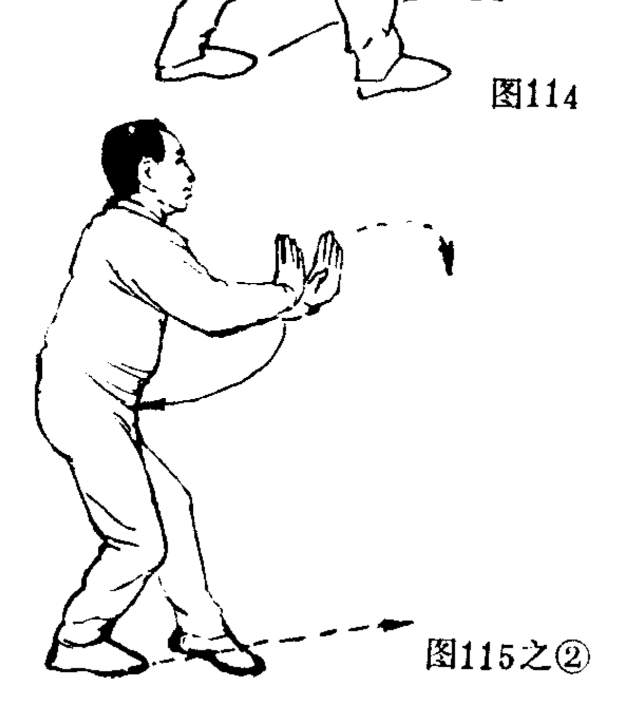


图115之②

第十路　箭弹腿

1、上步提膝盖打

动作与要点同图25之①、之②（图 116 之①、之②）。

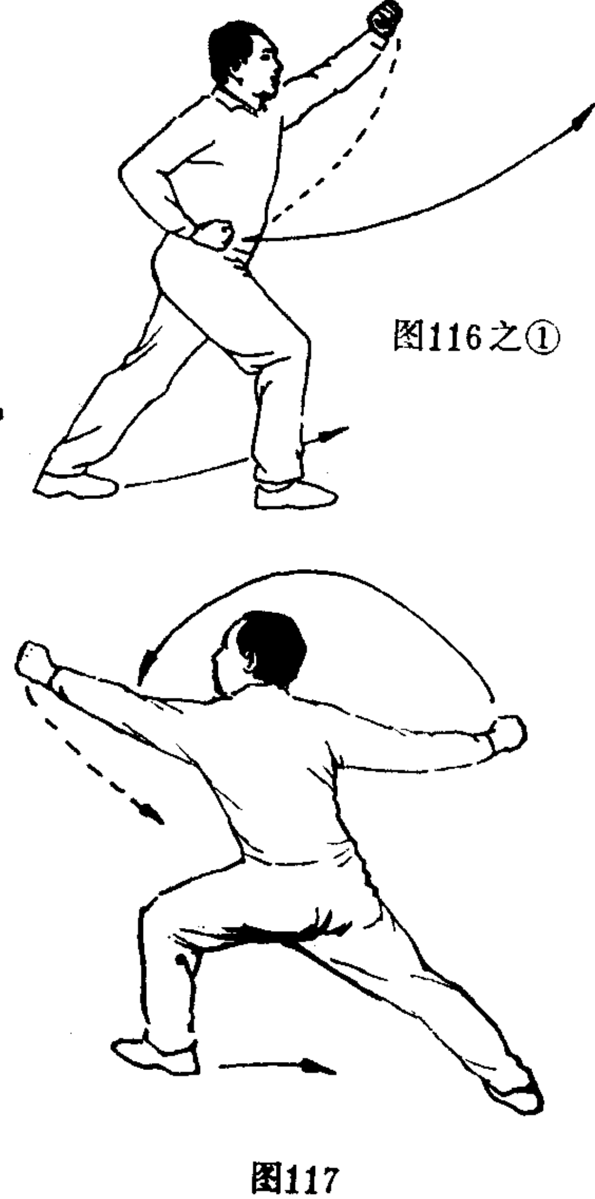


图116之①

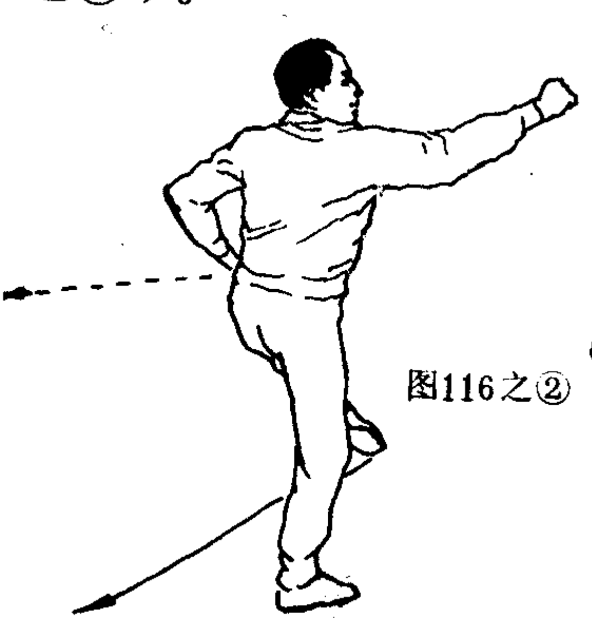


图116之②

图117

2、转身弓步冲拳

同图 26（图 117）。

3、虚步按掌

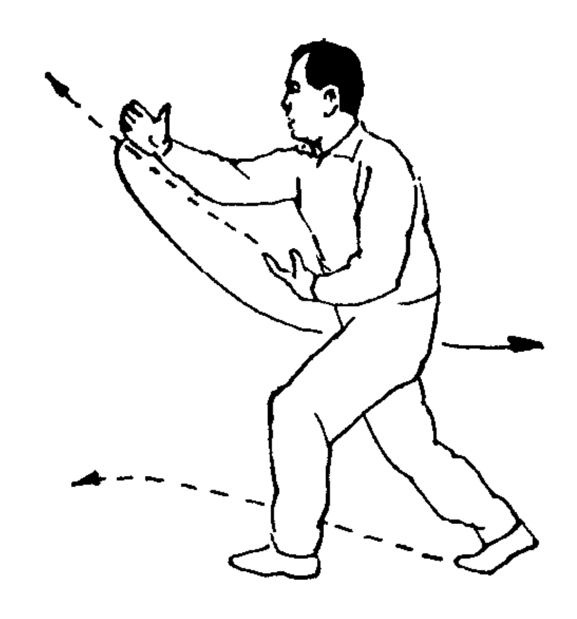
动作：左脚蹬地，重心后移，成左虚步。同时左拳变勾手，勾尖向下，臂与肩成斜形，右拳变掌扶于左肘内侧。眼看前下方（图118）。

要点：虚实分明。

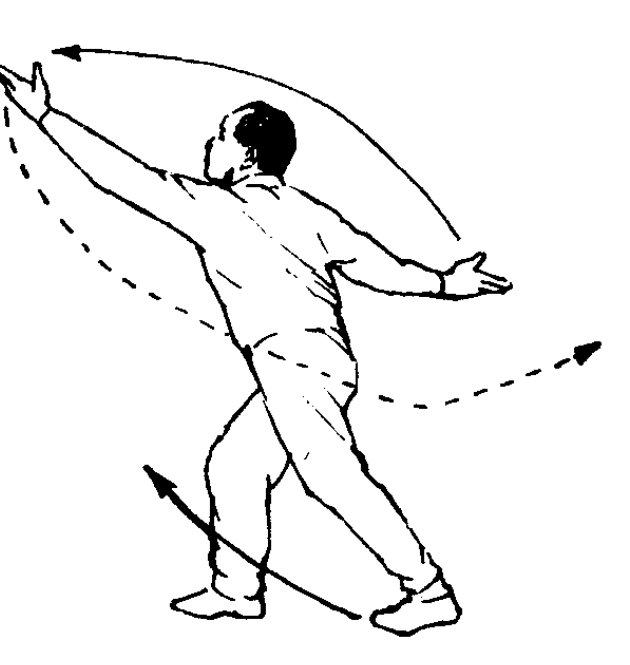
图118

4、上步穿掌

动作：左脚向前进半步，重心前移，两腿弯屈，右脚掌着地。同时右手以小指侧为力点向上向前弧形盖压，手心向上。眼看前方（图 119 之①）。


图119之①

右脚向前一步，右腿屈膝前弓，左脚掌着地。同时左手由右臂内侧向前向上穿举，手心向上，左臂直与肩成斜形，右手由前向下向后弧形绕举，手心向上，右手斜下举。眼向前看（图 119 之②）。


图119之②

要点：上步要快，左手要在右手下压之后向前穿出。

5、箭弹腿

动作：左脚掌蹬地，左腿屈膝提起。同时左手翻转手心向下向后弧形抓举于左后方，左手握拳，

拳眼向上，臂成斜形，右手握拳由后向上向前弧形抡劈。眼向前看（图 120 之①）。右脚蹬地，身体腾空，右腿屈膝提起，随即迅速挺膝，右脚向前平踢，力达脚尖，腿直与腰平。随即左脚落下，左腿支撑体重。右拳背为力点，向下砸击，拳心向上，高与腰平，左臂后上举。眼看前方（图 120 之②）。

要点：腾空要高，弹踢，抡臂砸拳有力。

6、弓步冲拳

动作：右脚向前落步，成右弓步。同时右拳向前猛冲，拳眼向上，两臂平形。眼向前看（图 121）。

要点：挺胸、塌腰，冲拳有力。

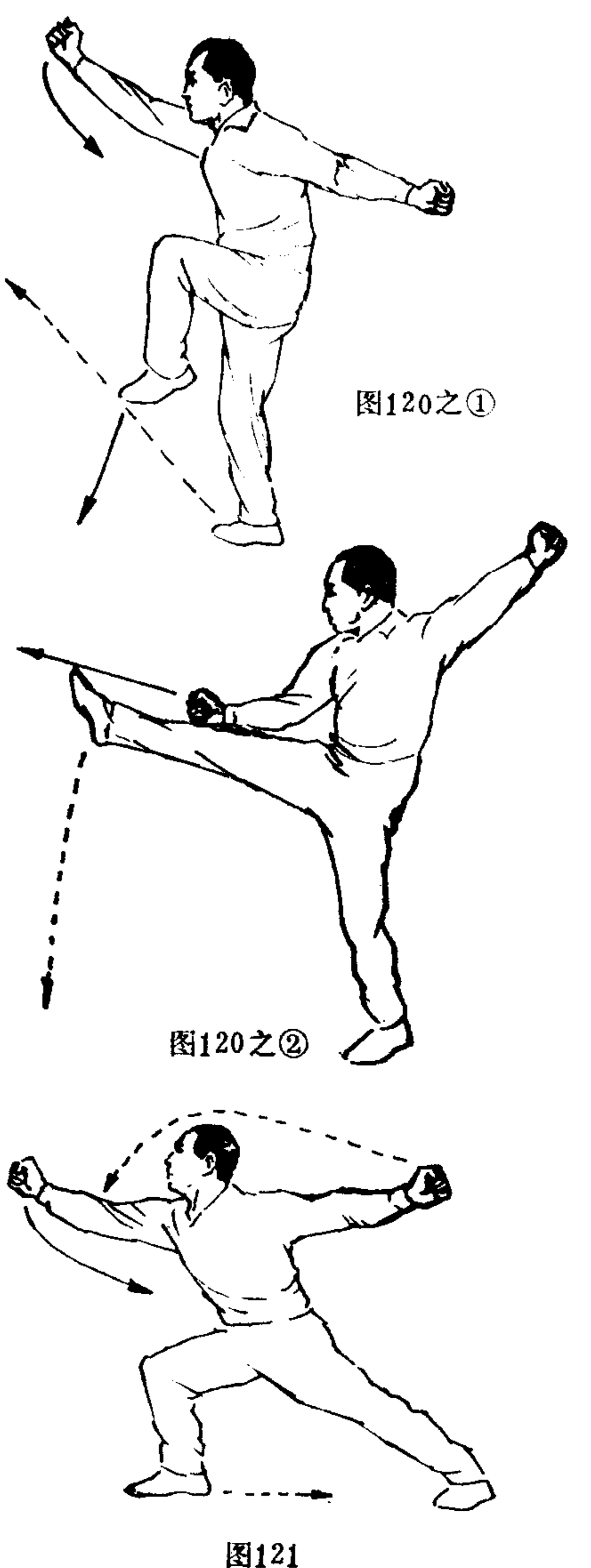


图120之①

图120之②

图121

7、虚步按掌

同图 118，惟动作相反（图122）。

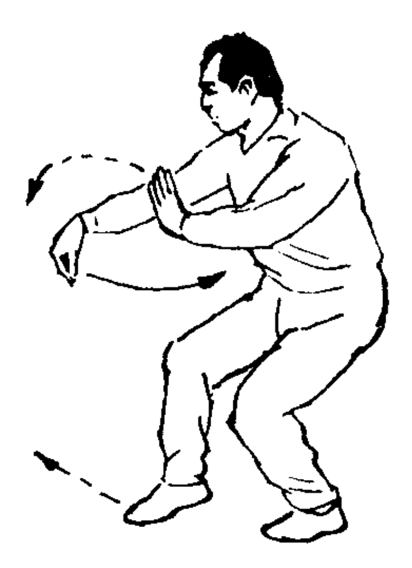


图122

8、上步穿掌

动作与要点同图 119 之①、之②，惟动作相反（图 123 之①、之②）。

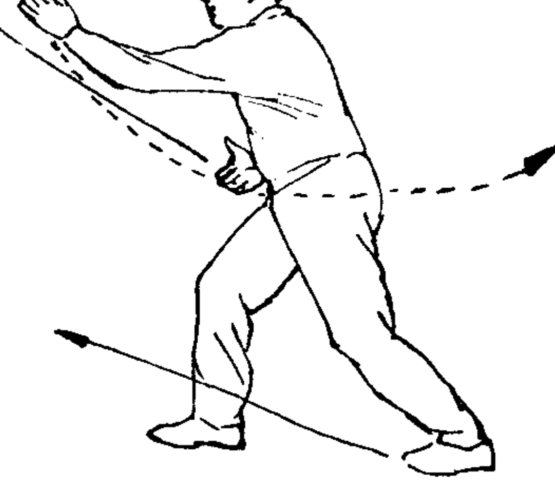


图123之①

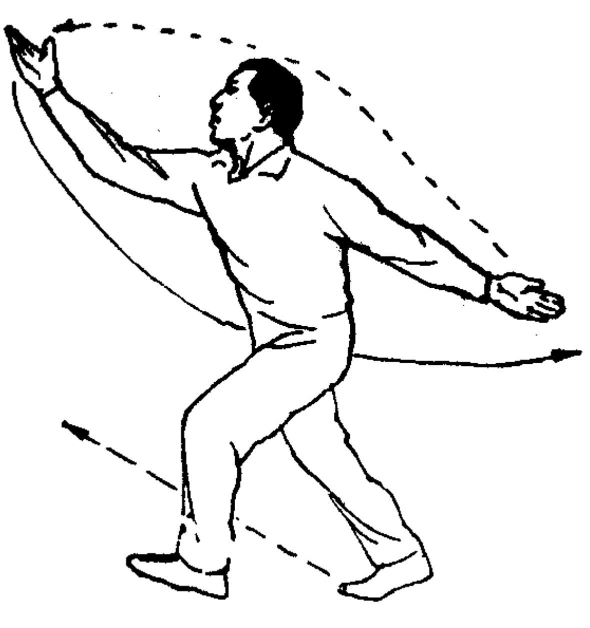


图123之②

9、箭弹腿

同图120之①、之②，惟动作相反（图124之①、之②）。

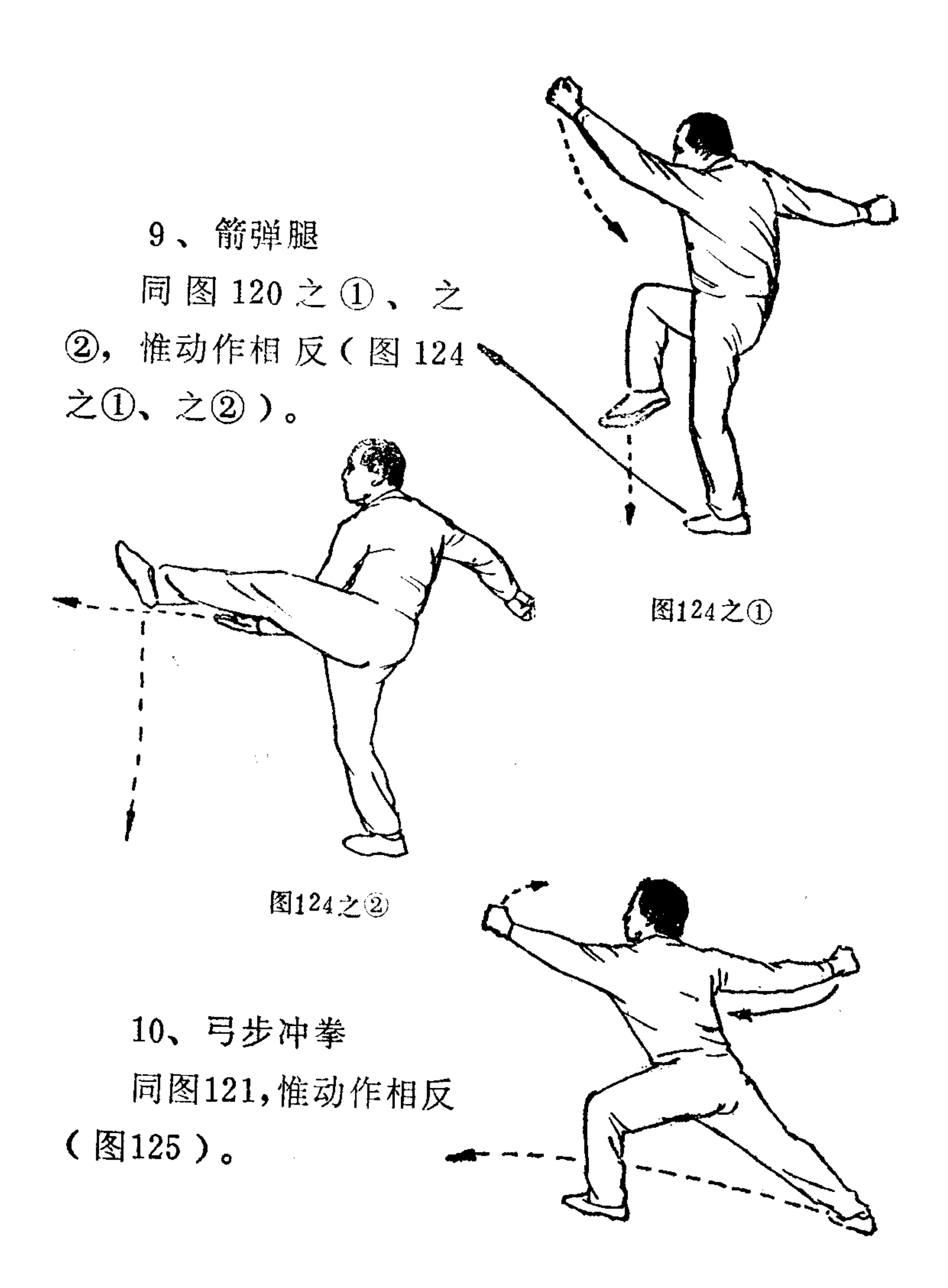


图124之①

图124之②

10、弓步冲拳

同图121，惟动作相反（图125）。

图125

收　势

1、上步提膝盖打

同图25之①、之②，惟方向相反（图126之①、之②）。

图126之①

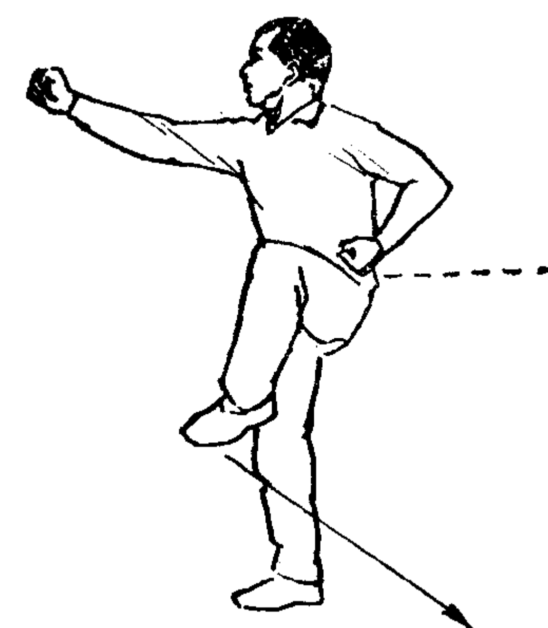


图126之②

2、转身弓步冲拳

同图26，惟方向相反（图127）。

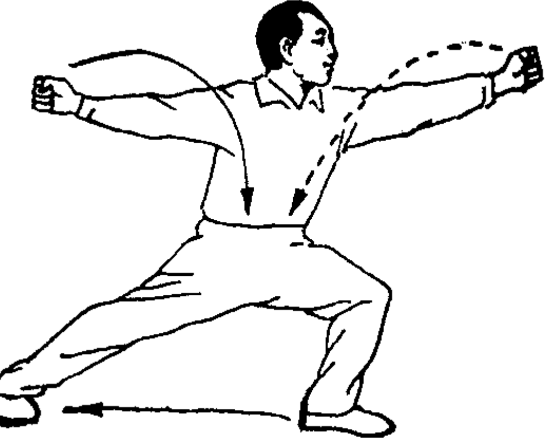


图127

3、并步按掌

动作：左脚蹬地，身体右转，左脚向右脚并步。同时两拳变掌由两侧向上向下弧形按于腹前，手心向下，手指相对。眼看左侧（图128）。

要点：挺胸，塌腰，并步要快。

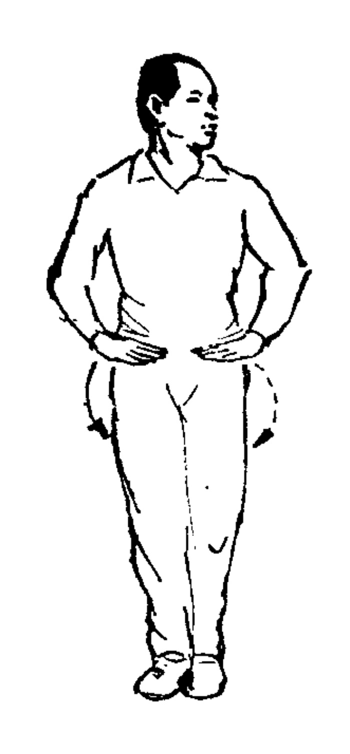


图128

4、并步站立

动作：两手放下，两臂垂直于身体左右侧。眼向前看（图129）。

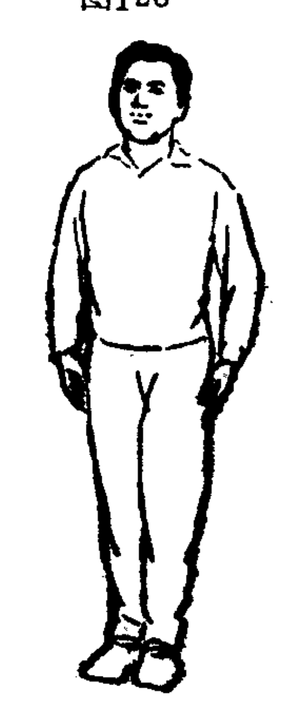
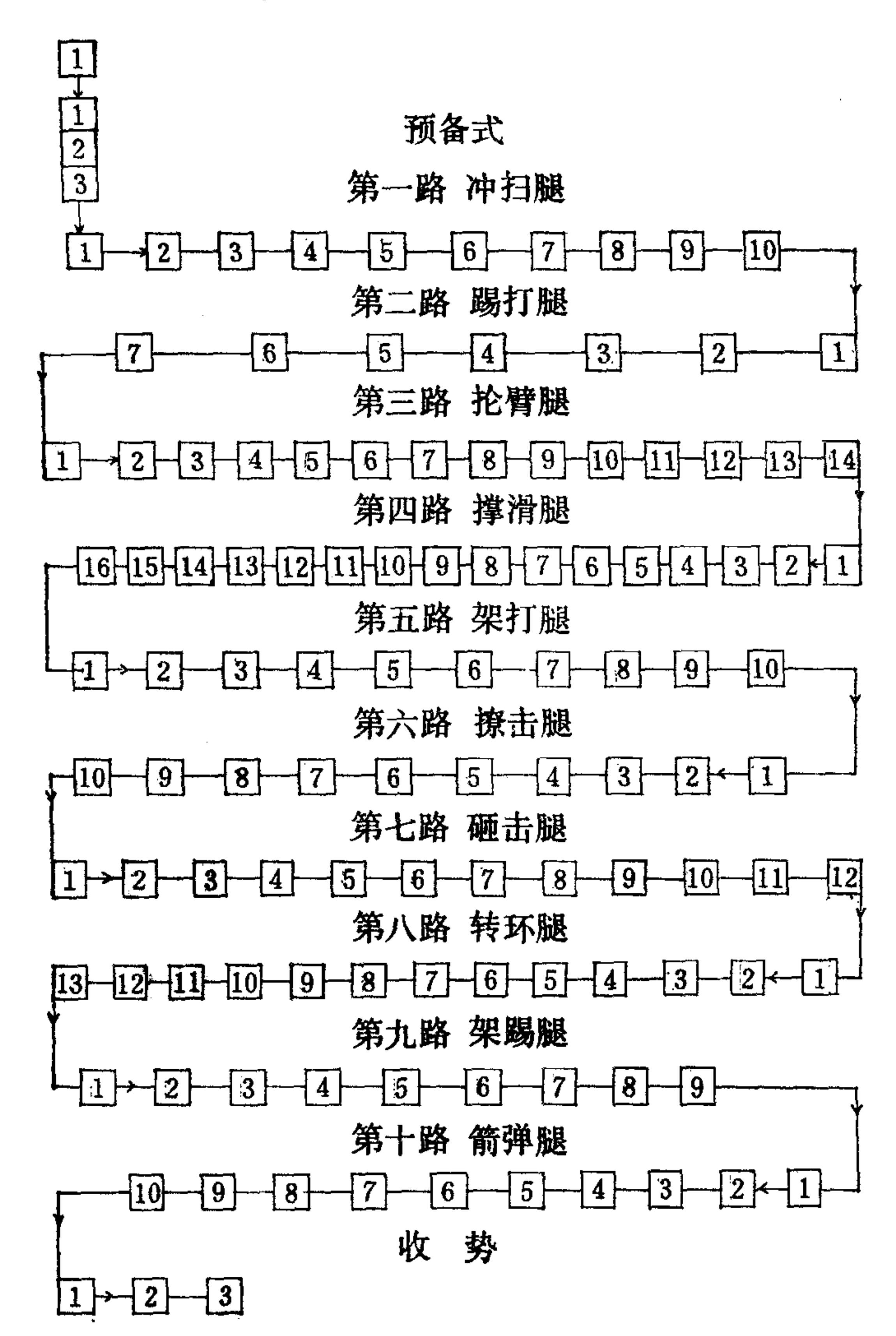


图129

附：路线示意图



预备式
第一路 冲扫腿
第二路 踢打腿
第三路 抡臂腿
第四路 撑滑腿
第五路 架打腿
第六路 撩击腿
第七路 砸击腿
第八路 转环腿
第九路 架踢腿
第十路 箭弹腿
收 势

{
  "filename": "XzExMzU5MjkzLnppcA==",
  "filename_decoded": "_11359293.zip",
  "filesize": 2723748,
  "md5": "44040b14397e0dfaebfa01c1c02603a2",
  "header_md5": "4bd01634d51b462d6f8f0cba3bd69ddd",
  "sha1": "b5966cbbc53cd3ed8e4d50322bdc54d7443999a6",
  "sha256": "c67536143d619319dda04c36dd25fe9eb8328bb1c795450a66c0b4eb7466ee3e",
  "crc32": 1135620245,
  "zip_password": "wcpfxk&*^TDwcpfxk",
  "uncompressed_size": 2889136,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 66,
  "pdg_main_pages_max": 66,
  "total_pages": 73,
  "total_pixels": 235394048,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}